Вкуснейшая выпечка к Пасхе

№ 15
6 апреля 2021

Все для женщины

8 страниц чудо-рецептов

стр. 13

Как не допустить рак шейки матки

стр. 22

стр. 23 Избавляемся от пяточной шпоры

1 блузка – 5 образов стр. 4

4 хитрости для быстрого наступления чувства сытости стр. 8

Как получить побольше отпускных или дней отдыха стр. 24

стр. 28 Секреты большого урожая кабачков

10 советов по экономии для дома стр. 11

ISSN 1819-0979
21015
9 771819 097772

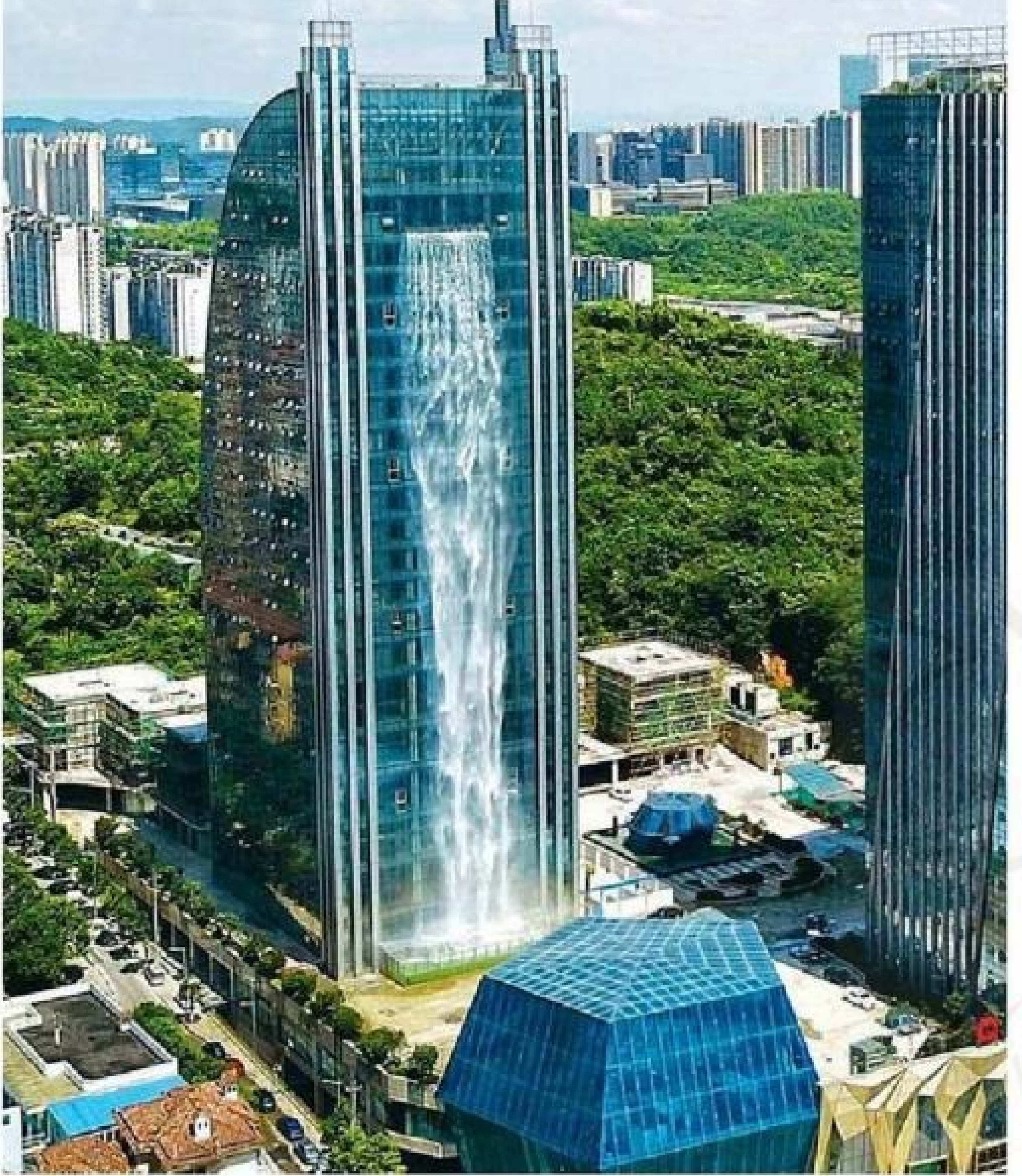
На фото: Анна Звягинцева с сыном Михаилом, г. Южно-Сахалинск

Макияж для полного лица как у звезды стр. 6 Ева Польна



Вода с небес!

Необычным видом льющейся с небоскреба воды можно полюбоваться в китайском городе Гуйян. Даже местные жители еще не привыкли к этому зрелищу – ведь искусственный водопад низвергается со 108-метровой высоты. Правда, пускают воду только по особым случаям, так как один час работы этой конструкции обходится в 100 долларов (ок. 7400 руб.).



Дорогие наши читатель

Мы уже совсем взрослые – вашему любимому журналу «Всё для женщины» исполняется 15 лет! Мы безмерно признательны вам за то, что остаетесь с нами.
В честь нашего маленького юбилея мы объявляем конкурс на самое креативное и трогательное фото с любимым журналом «Всё для женщины».

Три победительницы получат по 15 000 рублей.

Чтобы принять участие в конкурсе, нужно будет:

- купить три номера журнала подряд – 16, 17 и 18;
- вырезать и заполнить три купона, которые будут в каждом из этих номеров;
- сделать любую фотографию с журналом «Всё для женщины»;
- прислать это фото вместе с купонами в редакцию по адресу:

105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа»,
журнал «Всё для женщины», конкурс «Нам 15!»,
до 7 мая включительно (дата по почтовому штемпелю).
Также фотографии с журналом плюс фотографии всех трех заполненных купонов можно выслать по электронной почте: **woman@im-media.ru,** до 23 мая включительно.

Итоги конкурса с именами победителей будут напечатаны в № 24 журнала «Всё для женщины» от 8 июня.
ВАЖНО! Ксерокопии купонов, а также незаполненные купоны и купоны без фото с журналом не принимаются.

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Legion-Media, instagram.com, Shutterstock (3)

А что у вас на голове?

По стилю прически или стрижки можно разгадать характер женщины, считают психологи. Проверим это утверждение, исходя из самых распространенных вариантов

Короткую стрижку (боб, пикси и т. п.) выбирают сильные личности. Они легки на подъем, любят авантюры, но часто совершают необдуманные поступки.

Каре носят целеустремленные натуры, очень хорошо знающие свои слабые и сильные стороны.

Длинные прямые волосы без челки предпочитают женственные особы, знающие себе цену, **а с челкой** – дамы, обожающие купаться в мужском внимании.

Кудри любят терпеливые и достаточно решительные женщины.

любимые
ницы!

Давайте праздновать вместе!

15

Ищите первый купон в следующем выпуске – №16!

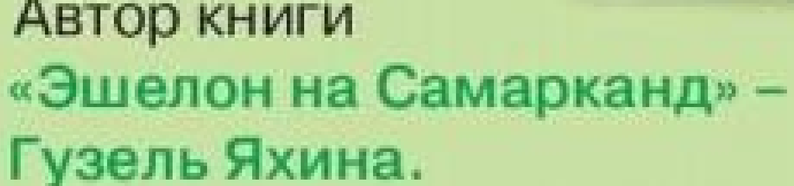
Посмотреть



В богом забытую глушь приезжает семья иммигрантов из Южной Кореи, чтобы открыть свой бизнес… Фильм **«Минари»** режиссера **Ли Айзека Чуна** в прокате с 8 апреля.

Почитать

Начальник эшелона Деев и комиссар Белая эвакуируют пять сотен беспризорных детей из Казани в хлебный Узбекистан… Автор книги **«Эшелон на Самарканд» – Гузель Яхина.**



В Италии мужчинам разводиться особенно невыгодно. По местным законам после расторжения брака бывший супруг обязан содержать экс-жену, причем обеспечивая ей тот же уровень жизни, какой у женщины был до развода.

Улыбнись

– Алло! Маша? Света, ты, что ли? А, Вера! Я тебя сразу узнала!

Сосед – соседу:
– Люди говорят, что вы живете с дочкой Петрова.
– Ну что за народ – пару раз живнул, так уже и живете!

На уроке в школе:
– Петя, как разделить четыре картофелины на пятерых человек?
– Не знаю…
– Садись, два! Леночка! Тот же вопрос!
– Не знаю.
– Двойка! Абрамчик, а ты как думаешь?
– Ой, не морочьте мине голову, сварите пюре…

Царевна с рожками

Когда индонезиец Танто Йенсен вынес свою питомицу – зеленую древесную лягушку – погулять на лужайку, ее тут же оккупировали две улитки. Причем, по словам Танто, вели они себя так, будто хотели поиграть с земноводным. Новые приятельницы не стали церемониться с квакушкой и заползли ей прямо на голову. В этот момент лягушка стала очень похожа на принцессу Лею – героиню культовой саги «Звездные войны». Действительно, не отличишь...



Как попасть на обложку журнала

Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой **«Хочу на обложку!».** Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины») и на сайте **«ВКонтакте»** (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!») или по **электронной почте** (отправляйте фото на адрес woman@im-media.ru). **ВНИМАНИЕ!** Участие в акции не гарантирует попадания на обложку. **Съемки на обложку проводятся бесплатно!**

Чтобы блузка была универсальна, выбирайте простой прямой крой рубашечного типа, то есть блузка должна полностью расстегиваться. Рукава – длинные или 3/4, чтобы их можно было подвернуть. Интересный вариант – разная длина спереди и сзади: она дает поле для фантазии.

1 блузка – 5

Кто считает белую блузку скучным классическим атрибутом,

Алые паруса



Блузка, oodji, **от 872 руб.**

1. *Куртка, «Каляев»,* **от 7442 руб.**

2. *Юбка, IXIA,* **от 2505 руб.**

3. *Рюкзак, Bibibs&Co,* **от 4127 руб.**

4. *Полусапожки, GugRachi,* **от 2937 руб.**



Пока на улице прохладно, носите белую блузку с любой длинной юбкой **(2)**. Если она недостаточно яркая, исправить ситуацию поможет ультрасочная косуха **(1)**. На контрасте с белым она просто взорвет любой нейтральный ансамбль. Но больше ярких вещей в образе быть не должно. Рюкзак **(3)** и полусапожки **(4)** выбирайте спокойные по цвету.

Восток по-русски



1. *Колье, INLOVENY,* **от 501 руб.**

2. *Майка, Befree,* **от 339 руб.**

3. *Штаны-аладдины, Rainbow,* **от 2290 руб.**

4. *Эспадрильи, Mario Richi,* **от 2027 руб.**



Даже штаны-аладдины **(3)** в тему с простой белой блузкой. Но в этом ансамбле она выступает как жакет. Ее нужно носить нараспашку поверх майки **(2)**, которая должна поддерживать цветовую гамму штанов. Обязательно – крупное колье в восточном стиле **(1)**. А вот обувь можно выбрать любую удобную: от плетеных эспадрилий **(4)** до сандалий.

Завяжем узлом

1. *Платье, Love Republic,* **от 1344 руб.**

2. *Колье, Jorjia,* **от 494 руб.**

3. *Сумка, Fitness2u,* **от 1316 руб.**

4. *Кеды, Alessio Nesca,* **от 2399 руб.**



Если у вас есть летнее платье-футляр **(1)**, которое вы носите по праздникам с туфлями на каблуке и маленькой сумочкой, соберите с ним комплект на каждый день. Накиньте на плечи белую блузку и завяжите полочки на талии узлом, образ сразу станет немного хулиганским. В него хорошо впишутся белые кеды **(4)**, большая сумка **(3)** и колье из ткани **(2)**.

образов

тот не пробовал носить ее так!

Неожиданно

1. *Корсет, MoreSoblazna,* **от 2477 руб.**

2. *Колье, Sparkle,* **от 314 руб.**

3. *Джинсы, oodji,* **от 969 руб.**

4. *Туфли, Lino Marano,* **от 872 руб.**

Думаете, блузку носят поверх корсета? Можно, конечно, но это скучно. Примерьте полупрозрачный ажурный корсет **(1)** поверх белой блузки. Это контрастно, необычно, нарядно! И прекрасно смотрится даже с темными джинсами **(3)**. Добавьте две капли красного: обувь **(4)** и колье **(2)**, – и у вас получится бомбический образ для вечеринки.

Игра цветов

1. *Пиджак, bonprix,* **от 3290 руб.**

2. *Колье, OTOKODESIGN,* **от 849 руб.**

3. *Брюки, BODYFLIRT,* **от 2090 руб.**

4. *Туфли, glamSHARLY,* **от 1434 руб.**

Белый освежает и подчеркивает яркие цвета. Пользуйтесь этим по максимуму, подбирая одежду к белой блузке. Вот стильное сочетание: розовые брюки со стрелками **(3)** и насыщенно-голубой пиджак **(1)**. Чтобы образ выглядел законченным, голубой нужно поддержать туфлями на высоком каблуке **(4)** и добавить крупное необычное колье **(2)**.



Как носить портупею?

Сексуальный элемент одежды, который может дополнить в том числе и белую рубашку

Мы привыкли к тому, что женская портупея относится исключительно к эротическому гардеробу. Однако это не так. Этот стильный аксессуар состоит из нескольких перекрещенных между собой ремней и опоясывает талию, а иногда и весь торс или бедра. Задача этой вещи – подчеркнуть талию и ваши формы в целом. Чем строже дизайн портупеи, тем вернее она подходит для повседневного ношения. Кожаную перевязь можно носить поверх однотонных платьев, на футболку с джинсами, а также на белую блузку или рубашку. Портупея сочетается даже с брючным костюмом.

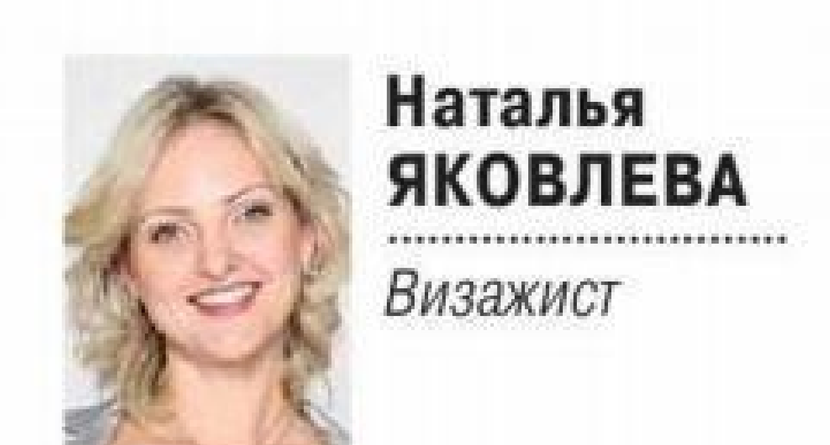


Портупея, Triviaa, **от 1427 руб.**

В следующем выпуске № 16

Что носят весной звезды? Выбираем похожие куртки, пончо и плащи, но в разы дешевле.

В продаже с 13 апреля



Наталья ЯКОВЛЕВА
Визажист

Макияж как у звезды
Ева Польна

Полное личико можно очень красиво обыграть с помощью правильных акцентов. Посмотрим, как это делает известная певица

Правильно

45 лет

ВЕКИ
С возрастом глаза уходят вглубь, а на полном лице это еще заметнее, поэтому главная задача – зрительно увеличить и распахнуть глаза. Для этого используйте светлые тени бежевых оттенков. Самые светлые нужно наносить на внутренние уголки глаз, потемнее – на внешние, растушевывая к кончикам бровей.
Рисуя стрелки, прорисовывайте межресничное пространство, это сделает их более естественными.

БРОВИ
Ухоженные брови – обязательная часть красивого образа, но не делайте их очень темными, это утяжеляет взгляд и добавляет возраста. Чтобы распахнуть глаза, под самые брови наносите светлые перламутровые тени.

РЕСНИЦЫ
Для яркого вечернего макияжа, как у Евы, можно использовать черную тушь, а на каждый день больше подойдет темно-коричневая. Она смотрится естественнее при дневном освещении и смягчает образ.

ГУБЫ
Чтобы отвлечь внимание от полноты, можно сделать акцент на губах. Но не используйте яркую красную помаду. Она идет далеко не всем и обязывает к определенному макияжу. Лучше сочные ягодные цвета, усиленные блеском для губ.

КОЖА
Зрительно сузить личико и прорисовать тени помогут светлый и темный корректоры. Чтобы вытянуть лицо, нанесите корректор на пару тонов светлее вашей кожи на Т-зону, лоб и подбородок. Чтобы сузить лицо, нанесите на кожу под скулами темные румяна или матовый бронзер, который делает кожу загорелой.

ПРИЧЁСКА
Обычно кудри визуально расширяют лицо, поэтому их не рекомендуется носить пухляшкам. Но Ева сделала очень грамотно: она носит кудри на одну сторону. Если вы не можете сделать подобную прическу, то носите легкие локоны, которые получаются при укладке феном и круглой щеткой.

Неправильно

- Делать слишком тонкие или слишком темные брови. Они подчеркивают полноту лица.
- Рисовать большие темные стрелки. Из-за них ваше лицо будет выглядеть уставшим, выделятся синяки под глазами.
- Растушевывать корректоры и румяна в сторону или по кругу. Все движения должны быть направлены вверх.
- Злоупотреблять перламутровыми тенями. Блестящие текстуры добавляют объема. А румяна с мерцающими частицами при полном лице – вообще табу!
- Носить неопрятную прическу. Она сразу подчеркивает недостатки лица.



В следующем выпуске № 16

Самые эффективные домашние средства на молоке – для лица, волос и тела.

В продаже с 13 апреля

Гаджеты для красоты

Эти приборы по уходу за собой могут заинтересовать вас

Алексей ЕДЕМСКИЙ

Дерматокосметолог

ВИБРОМАССАЖЁР ДЛЯ ЛИЦА

Такой гаджет понадобится тем, кто сталкивается с проблемой отеков. Массажер стимулирует кровообращение, улучшает цвет и рельеф лица. Чтобы эффект вас порадовал, нужно применять вибромассажер ежедневно, уделяя процедуре по 10–15 мин. Обязательно используйте роллер не на сухой коже, а вместе с сывороткой, кремом или косметическим маслом. Проводите массаж по специальным линиям, уделяя особое внимание лимфодренажным точкам.

от 700 руб.



ИЗГОТОВИТЕЛЬ МАСОК

Прибор для тех, кто хочет делать коллагеновые маски в домашних условиях. Обычно в комплекте идут соковыжималка, сам аппарат по изготовлению масок и формочки для лица, куда заливается готовая смесь. Иногда в наборе есть коллагеновая пудра. Если нет, нужно докупать коллагеновые капсулы (именно за счет этого компонента маска приобретает форму). Аппарат точно не сэкономит вам время, зато вы наверняка сделаете для себя качественную натуральную маску.

от 800 руб.

СИЛИКОНОВАЯ ЩЁТКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

Ее можно использовать в сочетании с пенкой, гелем или скрабом. Просто вспеньте средство на щетке и нанесите на лицо круговыми движениями. Помассируйте несколько минут и смойте водой. У электрического варианта есть несколько режимов вибрации, это добавляет массажный эффект. Однако злоупотреблять таким активным очищением не стоит – одного раза в неделю вполне достаточно.



АППАРАТ ДЛЯ ВАКУУМНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПОР

Гаджет, который эффективен против открытых комедонов – так называемых черных точек. Перед применением распарьте кожу и сделайте легкий пилинг, чтобы облегчить удаление черных точек. У аппарата несколько скоростей: начинайте с самой минимальной, аккуратно передвигайте по лицу и не оставляйте на одном месте дольше 3–5 сек. Будьте осторожны: при подкожных жировиках, тяжелой форме акне прибор, наоборот, может вызвать еще большее воспаление.

от 1600 руб.

АППАРАТ ДЛЯ МЫТЬЯ И СУШКИ КИСТЕЙ ДЛЯ МАКИЯЖА



Конечно, их можно помыть вручную, но полуавтоматический прибор чистит кисти быстрее и качественнее. Подойдет для всех кистей, кроме самых больших. Налейте в колбу воду, добавьте мыло или детский шампунь, вставьте кисть в насадку нужного диаметра, опустите в воду и включите прибор. Чтобы просушить кисть, поднимите прибор над водой и запустите еще раз.

от 1100 руб.

СОВЕТ

Выбирая гаджет, почитайте отзывы в интернете. Одна и та же вещь может сильно отличаться по функциям и качеству работы. Многое зависит от производителя.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Зачем нужен холодный парафин?



Елена ШУВАЕВА

Косметолог

Я делала горячие парафиновые ванночки для рук. Они отлично смягчают кожу. А как работает холодный парафин?

Евгения Фролова, г. Уренгой

Холодный парафин действует почти так же, как и горячий, **но наносится на кожу, как крем.** При этом процедура почти такая же. Сначала нужно очистить кожу скрабом, нанести увлажняющий крем, и только после этого толстым слоем накладывается холодный парафин. Затем на руки (или ноги) нужно надеть полиэтиленовые пакеты, а сверху – махровые варежки (носки). Холодный парафин снимается через 15–20 мин. салфетками.

Горячий парафин более популярен. Процедура приятнее, особенно в холодное время года, и полезнее. Горячий парафин бывает с различными питательными и витаминными добавками, плюс его можно использовать для любой части тела, в том числе и для лица. **А вот холодный применяют только для рук, ног и тела.**



Фото: PhotoXPress, РИА-Новости, Shutterstock

Чтобы волосы не выпадали

Галина ВОЛКОВА

Трихолог инновационного института Hair&Skin

Слишком много волос остается на щетке и на подушке? Такая ситуация не может не настораживать. Что поможет справиться с проблемой

Не наносите масло для волос перед горячей укладкой – это ослабит волосы

В чём причина

Возможных объяснений много: от нехватки витаминов до нарушений в работе щитовидной железы, ЖКТ, инфекционных заболеваний, включая грипп, коронавирус. А также **стресс, который тоже отражается на здоровье волос.**

Нет самолечению!

Не покупайте витамины, лекарственные препараты без согласования с врачом и не сдавайте анализы до визита к трихологу. **Доктор сам назначит то, что нужно для понимания ситуации.** Чаще всего это биохимический анализ крови, гормоны щитовидной железы и биохимический анализ волос. Всего пара волосков – и врачу уже будет понятно, в каком направлении двигаться. Иногда можно обойтись использованием лосьонов, а в ряде случаев могут понадобиться мезотерапия, озонотерапия, плазмолифтинг, лазеротерапия и другие процедуры.

Народные средства

В домашних условиях вы можете ополаскивать волосы отварами крапивы, раствором уксуса, втирать различные масла и делать маски из кефира. Но делайте это осторожно и лучше всего после консультации со специалистом. Не забывайте, что **все народные средства являются уходовыми, а не лечебными** и потому предназначены для людей, у которых нет серьезных проблем с волосами.

Приятный массаж

Делать его можно руками или использовать специальные массажеры. Эта приятная и простая процедура **нормализует микроциркуляцию и дает волосяным луковицам кислород, питает их.**

Оптические иллюзии

Есть несколько хитростей, которые помогут вам насыщаться быстрее

Меньше тарелка – меньше пищи

Замечено, что чем больше тарелка, тем больше на нее хочется положить: ведь мозгу кажется, что порция маленькая.

Лайфхаки

Ешьте из маленьких тарелок. Если тарелки большие, наполняйте их сначала овощами и лишь потом – белковой и углеводной пищей. Еще способ обмануть мозг – раскладывать еду тонким слоем: так будет казаться, что ее много.

Больше контраста

Если еда сливается с посудой, для глаза она теряется. То же происходит, если цвет тарелки совпадает с цветом скатерти.

Лайфхаки

Сервируйте блюда на тарелках контрастного цвета или же чаще используйте соусы и продукты с яркой окраской. И конечно, не забудьте сменить скатерть.



Стаканы толще и ниже

Не получается пить достаточно воды? Опыты показали, что из толстых и низких стаканов выпивается больше, чем из высоких и узких.

Лайфхаки

Калорийные напитки пейте из высоких и узких стаканов. А воду – из низких и широких. Так полезной воды вы выпьете больше.



Весомый аргумент

Чем тяжелее посуда, тем съедено и выпито будет меньше. Тяжесть создает иллюзию, что еды много, и насыщение наступает быстрее.

Лайфхаки

Для калорийных блюд, десертов, фастфуда используйте тяжелую посуду. А для низкокалорийной, полезной, но не очень любимой еды – легкую.



Фото: Shutterstock Рис.: Анна Волкова

Если вам 60+

5 причин привиться от COVID-19

Важные доводы, почему не стоит откладывать вакцинацию на потом



1 Это безопасно

Вакцина, которой сейчас прививают от коронавируса, «Спутник V», сделана на основе обезвреженного аденовируса (этот вирус вызывает ОРВИ) и фрагмента шипа белка коронавируса – с его помощью вирус проникает в клетки. Прививки, созданные по такому принципу, хорошо зарекомендовали себя во всем мире. Заразиться в результате введения такой вакцины нельзя. Поэтому **у «Спутника V» мало противопоказаний, и вакцина рекомендована пожилым и людям с хроническими заболеваниями.**

2 Переносится легко

Врачи отмечают: в отличие от молодого поколения и людей среднего возраста пожилые легче переносят вакцинацию. У них на порядок реже встречаются реакции на прививку – повышение температуры, болезненность в месте укола и пр. **Но, несмотря на это, после вакцинации вырабатывается достаточно антител, чтобы защитить от COVID-19.**

3 Помогает избежать осложнений

Известно, что с возрастом иммунитет ослабевает, появляются хронические заболевания, поэтому вырастает риск заражения коронавирусом и тяжелого протекания болезни. **Вакцинация – единственный надежный способ защиты пожилых от заражения и возможных осложнений.** Наличие хронических заболеваний, в том числе бронхиальной астмы, сахарного диабета и т. д., не является противопоказанием.

4 Дарит спокойствие

Лишние волнения в возрасте могут стать причиной повышения давления, сердечного приступа. Боязнь заразиться коронавирусом, страх за свое здоровье вгоняют в стресс, что приводит к нарушению сна, неврозам. **Вакцинация позволяет значительно снизить тревожность, ведь те, кто прививается, получают надежную защиту.**

5 Можно вести активную жизнь

Ограничения по передвижению снимаются, и теперь пожилые могут ходить в театры, музеи... Скоро начнется дачный сезон с поездками на электричках. И риск заразиться после пребывания в местах массового скопления людей возрастет. **Вакцинация же позволит вести прежнюю жизнь, передвигаться без ограничений и боязни заболеть.**

Как привиться пенсионеру от коронавируса

Любой человек старше 60 лет может в Москве вакцинироваться от коронавируса. Прививка делается дважды с промежутком в 21 день. На первую вакцинацию можно записаться заранее, на вторую врач запишет автоматически (за сутки до нее придет СМС с напоминанием). Записаться на получение первого компонента можно на сайтах mos.ru, emias.info, через портал «Госуслуги» (в поле «Специалисты» выберите «Вакцинация от COVID-19»), в мобильных приложениях «Госуслуги Москвы», «Моя Москва», «ЕМИАС.ИНФО», в информационных киосках поликлиник, позвонив в пункт вакцинации.

В торговых центрах и других общественных местах работают выездные прививочные бригады. Всех желающих привиться без записи принимают по очереди с 10:00 до 21:00.

Важно!

Процесс вакцинации обычно занимает около часа.

- ✔ 10 мин. – осмотр и опрос врача.
- ✔ 15 мин. нужно сотруднику прививочного кабинета, чтобы подготовить вакцину к введению (она хранится замороженной).
- ✔ 30 мин. стоит оставаться рядом с прививочным кабинетом, чтобы врач мог исключить реакцию на вакцину.

Комфорт в прихожей

Обустроить это помещение так, чтобы было удобно и красиво, помогут простые идеи





НА КОНТРАСТЕ ▼
Стена с имитацией кирпичной кладки, мебель и аксессуары черного и белого цвета делают эту прихожую очень эффектной.

СМЕЛЫЙ ШАГ ▲
К дизайну этой прихожей подошли нетрадиционно: вешалкой для одежды служит ветка, а для хранения обуви приспособлены ящики от овощей.

РОСКОШНАЯ АТМОСФЕРА ▲
Сочетание разностилевых предметов мебели (старинная консоль, модерновая банкетка, винтажная вешалка) придают прихожей аристократизм. А дополняет атмосферу элегантное расположение светильников.





ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ
Здесь есть все необходимое для комфорта: вешалка, сиденье, шкафчик для обуви, зеркало с тумбочкой и специальной вешалкой для сумок.

ЭФФЕКТ ЖАЛЮЗИ ▲
Интересное решение – одну из стен занимает панель под жалюзи, которая служит вешалкой для одежды и аксессуаров.





УДОБНО И ПРАКТИЧНО ▶
Входная зона оборудована шкафом-купе, пуфиками с местами для хранения, зеркалом и вешалкой-«елочкой».

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВЕЩЬ
Банкетка с полками для обуви и мягким сиденьем – практичная вещь, которая впишется в коридор любого размера. Лучше, если сиденье будет обтянуто прочной тканью – это более долговечный материал, чем кожзаменитель.



Фото: Depositphotos, Shutterstock (11)

10 советов для экономии

Привычка пользоваться ими постоянно принесет ощутимую пользу для кошелька

1 ПОСТАВЬТЕ НА КРАНЫ АЭРАТОРЫ

Прикрутите к смесителям аэраторы (специальные сеточки) – они не только задерживают песок и другие примеси, но и способствуют разбавлению воды воздухом, что совсем не уменьшает напор, но при этом расход воды снижается почти в 2 раза.



2 НАВОДИТЕ ЧИСТОТУ СРАЗУ

Если отмывать плиту/духовку и ополаскивать ванну сразу после каждого использования, то на это будет уходить гораздо меньше бытовых моющих средств.

3 НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ТЕХНИКУ



Сломанные бытовые приборы выставляйте на продажу в интернете (на Avito, Skuptech.ru, Skypashka.ru). Часто мастера по ремонту приобретают нерабочие агрегаты на запчасти.

4 СМЕНИТЕ ДУШЕВУЮ ГОЛОВКУ

Современные модели с расширенными расстояниями между отверстиями позволяют гораздо рачительнее расходовать воду, при этом эффективность смыва не становится хуже. Экономия воды – до 1 л в минуту.

5 ВЫРАЩИВАЙТЕ ЗЕЛЕНЬ

Учитывая цены на петрушку, базилик и укроп, можно существенно сэкономить, выращивая зелень у себя на подоконнике. Заодно и воздух в квартире будет свежее и приятнее.



6 НЕ ЗАЛИВАЙТЕ ПОЛНЫЙ ЧАЙНИК

Если вы хотите выпить одну чашку чая, наливайте воды только на этот объем. Даже такая мелочь сэкономит деньги.

КСТАТИ

Если не удалять в чайнике накипь, то времени для закипания воды требуется больше, соответственно, энергии тратится больше. Раз в месяц засыпайте в чайник пакетик с лимонной кислотой и несколько раз кипятите воду – накипь будет отходить.

7 СТИРАЙТЕ БЫСТРО

Если на одежде нет серьезных загрязнений и пятен, а ее нужно просто освежить после носки, нет никакого смысла стирать вещи в горячей воде. Используйте режим быстрой стирки. Это поможет сэкономить на электроэнергии до 90%.

8 ПРОВОДИТЕ ЧИСТКУ ТЕЛЕФОНА

Раз в месяц проверяйте, не подключили ли вы случайно какую-нибудь платную подписку – это может произойти незаметно, а денег со счета будет уходить прилично.



9 БЕРЕГИТЕ ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ

Большие сковородки, кастрюли и другие крупные предметы кухонной утвари выгоднее мыть руками, так как в посудомоечной машине на это уйдет гораздо больше воды.

10 ЗАМЕНИТЕ СМЕСИТЕЛИ НА РЫЧАЖНЫЕ

Они позволяют гораздо быстрее отрегулировать температуру воды, за счет этого ее экономия получается весьма ощутимой.

Как выбрать рыбные котлеты



Эти полуфабрикаты – прекрасный вариант для сытного и полезного обеда или ужина на скорую руку. Пользуйтесь данными нашей таблицы, чтобы приобрести качественный продукт

Идеальный состав	Филе рыбы (скумбрия, минтай, треска, форель, горбуша), яйца, репчатый лук, сливочное масло, пшеничный хлеб, панировочные сухари (при наличии панировки), специи, соль, перец. Если в составе указан фарш, значит, полуфабрикаты сделаны из сурими – массы, изготовленной из белой рыбы, не имеющей ярко выраженного вкуса и запаха. В такие котлеты добавляют усилители вкуса и ароматизаторы
Чего не должно быть в составе	Каррагинана, оксида титана, ароматизаторов, консервантов, фосфатов, загустителей, усилителей вкуса
Калорийность, 100 г	209 ккал
Содержание белка	16,4%
Содержание жира	12%
Содержание углеводов	6,7%. Углеводов не должно быть больше, чем белков. Если процент углеводов выше, значит, производитель переборщил с панировкой
Консистенция	Нежная, сочная
Вкус и аромат	Свойственные данному виду рыбы
Упаковка	Без деформации. Потрясите упаковку – котлеты должны легко отходить друг от друга. Если котлеты не перемещаются свободно, значит, они смерзлись
Срок хранения	При температуре –18 °C – не более 30 дней с даты изготовления



Фото: Depositphotos (2), Shutterstock (2), Марина Водолажская (7), Екатерина Егорова

Актуально

Блеск обеспечен!

Для мытья окон необязательно использовать специальные средства. Добавьте в воду шампунь для волос (на 1 л воды 1 ч. ложку шампуня). После мытья этим раствором стекла будут блестеть и на них не останется разводов.



Новинки



ЖАРЫ НЕ БУДЕТ
Статическая пленка Sola для защиты окон от солнца. Сделана из ПВХ. Размер: 150×90 см. Цена: **от 840 руб.**

ДЛЯ ЗАКУСОК
Менажница «Улитка» с подставкой. Диаметр: 21,5 см. Цена: **от 878 руб.**



С ПОЛИВОМ
Кашпо «Акиби» с автополивом. Размер: 17×16,5 см. Сделано из пластика. Цена: **от 475 руб.**

ПОСПАТЬ И ПОИГРАТЬ!
Игрушка-подушка «Горошек» сшита из велюра, наполнитель – холлофайбер. Длина – 60 см. Цена: **от 943 руб.**



Экспресс-совет

Выручат салфетки

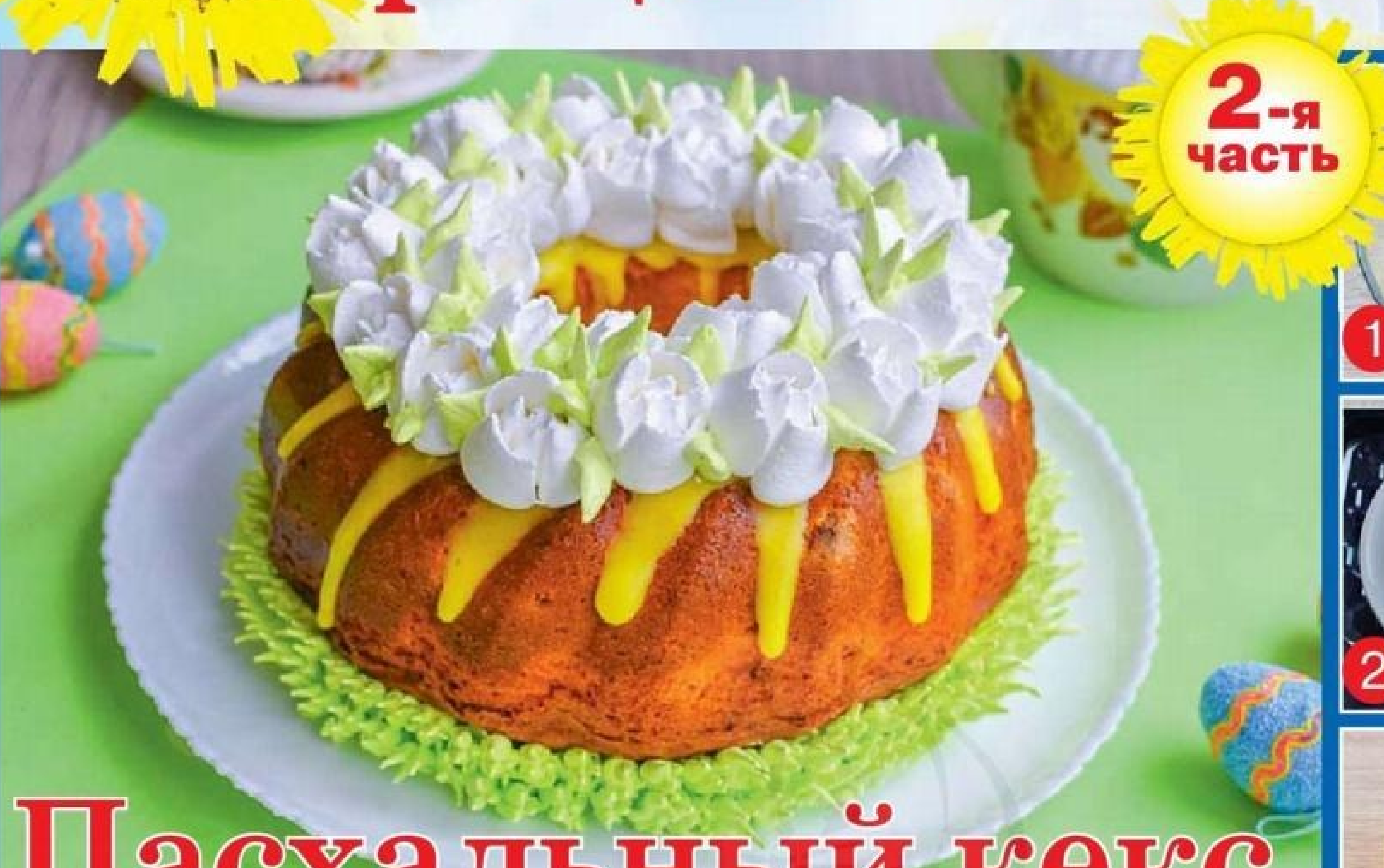
Заляпанные жиром ручки кухонной мебели или плиты очень удобно оттирать влажными салфетками, в составе которых есть лимонный сок или касторовое масло.



30 вкуснейших рецептов к Пасхе

Всё для женщины

2-я часть



Пасхальный кекс



с курагой и шоколадной глазурью

Если дрожжевое тесто не для вас, приготовьте бисквитный кекс. Он станет достойной заменой куличу!

На 10–12 кусочков

Для теста:
- 180 г сливочного масла
- 6 ст. ложек сахара
- 4 яйца
- 7 ст. ложек муки
- 1/2 ч. ложки куркумы
- 2 ст. ложки кукурузного крахмала
- 1 ч. ложка разрыхлителя

Для начинки:
- 100 г кураги
- 1 ст. ложка муки

Для глазури:
- 50 г белого шоколада
- 2 ст. ложки молока
- 0,5 ч. ложки быстрорастворимого желатина
- желтая пищевая краска

Для крема:
- 200 г творожного сливочного сыра
- 1/2 стакана сахарной пудры
- 200 г сливочного масла
- зеленая пищевая краска

1. Для начинки курагу промойте, залейте кипятком на 10 мин., обсушите, нарежьте на кусочки и обваляйте их в муке.

2. Для теста размягченное масло взбейте, добавьте сахар, продолжайте взбивать до пышности. Всыпьте куркуму, перемешайте. По одному введите яйца и взбивайте массу до однородности. Муку соедините с крахмалом, разрыхлителем, просейте. Всыпьте в тесто, перемешайте.

3. Вмешайте в тесто курагу *(фото 1)*. Переложите массу в форму *(фото 2)*, выпекайте в заранее нагретой до 180 °С духовке около 40 мин. Остудите *(фото 3)*.

4. Соедините в миске шоколад, молоко, желатин, нагрейте в микроволновке и перемешайте. Должна получиться однородная глазурь. Добавьте желтую краску *(фото 4)*.

5. Когда глазурь остынет и начнет густеть, ложкой нанесите ее на кекс *(фото 5)*.

6. Для крема сливочное масло оставьте при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким. Затем взбейте с сахарной пудрой в пышную белую массу. Добавьте сливочный сыр, продолжайте взбивать еще 10 мин. Или можете приготовить белковый крем **(рецепт на стр. 20, пункты 9, 10)**.

7. Через насадку «тюльпан» отсадите по кругу белые цветы *(фото 6)*. Листики сделайте кремом, подкрашенным в зеленый цвет.

Время приготовления: 1,5–2 часа


1


2


3


4


5


6

Здесь разные не только начинки, но и тесто. Перепробуйте все!

Сытные пироги:



Дрожжевой с потрошками

На 12 кусочков

Для теста:

- 500 г муки
- 300 мл кефира
- 1 ст. ложка растительного масла ■ 1 ст. ложка сахара
- 1,5 ч. ложки быстродействующих дрожжей
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 1 кг куриных потрошков
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 3 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки растительного масла ■ соль
- 2 ст. ложки томатной пасты

1. Для теста смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Влейте кефир и масло, замесите мягкое тесто. Прикройте полотенцем и дайте расстояться в тепле в течение 2 часов. Спустя 1 час сделайте легкую обминку.

2. Для начинки обжарьте лук с морковкой. Потрошки нарежьте *(фото 1)*, переложите к овощам, влейте 1 л воды и тушите до полного испарения жидкости. В конце добавьте томатную пасту, посолите. Готовьте еще 4 мин. Снимите с огня, вмешайте сметану *(фото 2)*.

3. Тесто разделите на 2 части. Раскатайте одну *(фото 3)*, сверху – начинка *(фото 4)*. Уложите вторую полосками *(фото 5)*. Оставьте на расстойку на 30 мин. Выпекайте до румяности.

Время приготовления:
1,5–2 часа

Время на расстойку:
2,5 часа


1


2


3


4


5

Киш с рыбой и креветками

На 8–10 кусочков

Для теста:

- 250 г муки ■ 1 яйцо
- 130 г сливочного масла
- 1/3 ч. ложки соли

Для начинки:

- 500 г филе красной рыбы
- 100 г твердого сыра
- 100 г очищенных креветок
- 1/2 ч. ложки соли

Для заливки:

- 300 г сливок (30–33%)
- 1 яйцо

1. Для теста порубите муку с кусочками ледяного масла и щепоткой соли в крошку. Добавьте яйцо и немного ледяной воды (1–2 ст. ложки), чтобы тесто собралось в комок. Переложите тесто в форму для выпечки (диаметром 24–26 см), сделайте дно и высокие бортики *(фото 1)*. Поместите на тесто груз *(фото 2)*, выпекайте 15 мин. в нагретой до 200 °С духовке. Уберите груз, допеките основу еще 10 мин. *(фото 3)*.

2. Для начинки филе рыбы нарежьте кусочками, сыр – кубиками.

3. Заполните начинкой подготовленную основу, посолите *(фото 4)*.

4. Для заливки перемешайте сливки с яйцом. Залейте начинку *(фото 5)* и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке около 30 мин. Разложите креветки и пеките еще минут 5–7.

Время приготовления:
1,5 часа


1


2


3


4


5



Фото: Татьяна Берковская (24), Depositphotos (2)

угощаем от души!





Из лаваша с курицей и шпинатом

На 6–8 кусочков

Для основы:
- 3 больших тонких лаваша

Для начинки:
- 400 г куриного филе
- 250 г твердого сыра
- 150 г шпината ■ 3 яйца
- 2 ст. ложки растительного масла ■ соль
- черный молотый перец

Для заливки:
- 50 г твердого сыра
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка кунжута

1. Для начинки курицу нарежьте мелкими кубиками и быстро обжарьте на масле, буквально 1 мин. Посолите, поперчите.
2. Яйца сварите, измельчите. Шпинат промойте и обсушите. Сыр натрите.
3. Смешайте все ингредиенты для начинки. Разделите на 3 части.
4. Равномерно нанесите начинку на лаваш *(фото 1)*, сверните рулетом *(фото 2)*. Так начините три лаваша *(фото 3)*.
5. Уложите рулеты в круглую форму в виде спирали *(фото 4)*.
6. Для заливки смешайте яйца, сметану и тертый сыр. Вылейте поверх пирога, присыпьте кунжутом *(фото 5)*.
7. Выпекайте 30–35 мин. в нагретой до 180 °С духовке.
Время приготовления: 1,5 часа


1


2


3


4


5

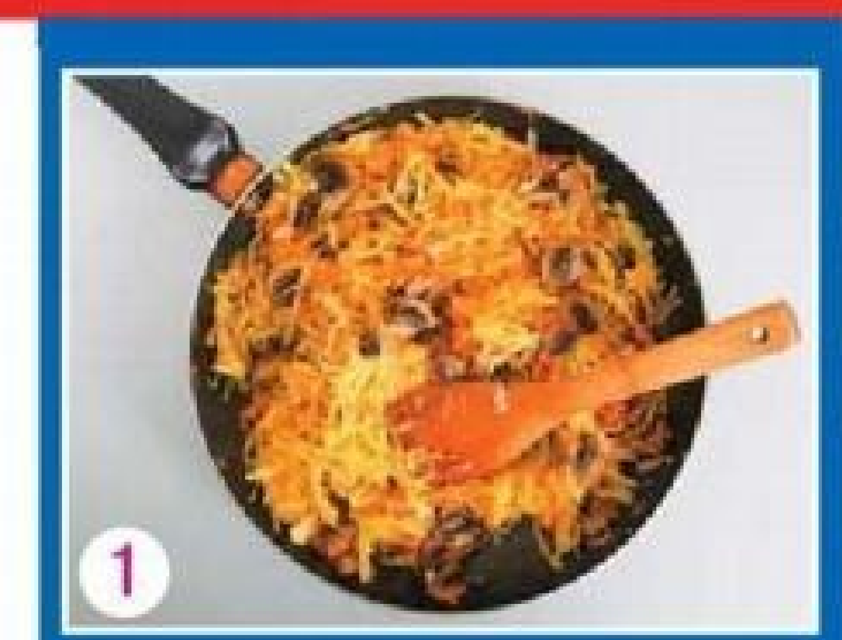
Слоёно-дрожжевой пирог

На 9 кусочков

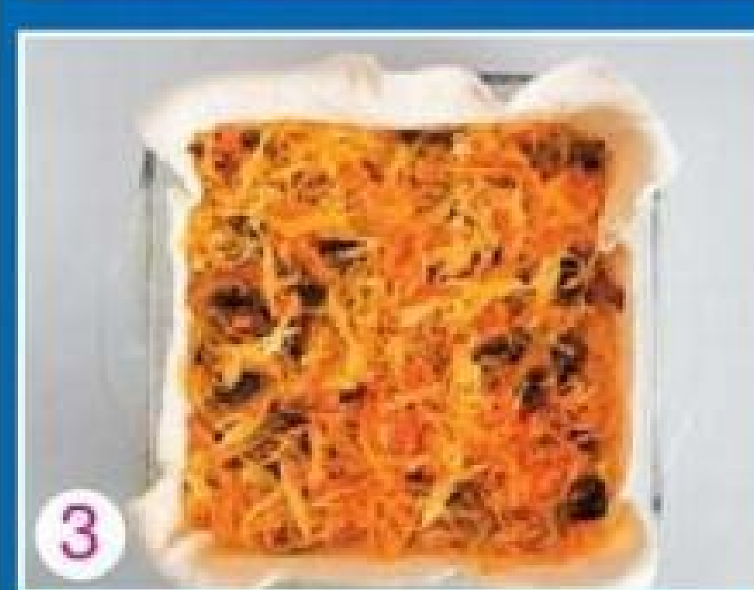
Для основы:
- 400 г слоено-дрожжевого теста
- 1 яичный желток

Для начинки:
- 300 г белокочанной капусты
- 250 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 5–6 ст. ложек растительного масла
- пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

1. Для начинки морковь натрите, лук измельчите. Обжарьте на масле. Нашинкуйте капусту и переложите к овощам. Посолите, поперчите и тушите до мягкости.
2. Отдельно обжарьте грибы, нарезанные ломтиками. Зелень мелко порубите ножом.
3. Смешайте капусту, грибы и зелень *(фото 1)*. Дайте полностью остыть.
4. Тесто раскатайте в длину, при необходимости подпыливая мукой. Разрежьте на 2 части.
5. Уложите один пласт в форму *(фото 2)*, поверх – начинку *(фото 3)* и снова тесто *(фото 4)*. Защипните швы, по желанию украсьте остатками теста.
6. Дайте расстояться в тепле 1 час, после чего смажьте тесто желтком *(фото 5)* и выпекайте в заранее прогретой до 180 °С духовке около 40 мин.
Время приготовления: 1 час

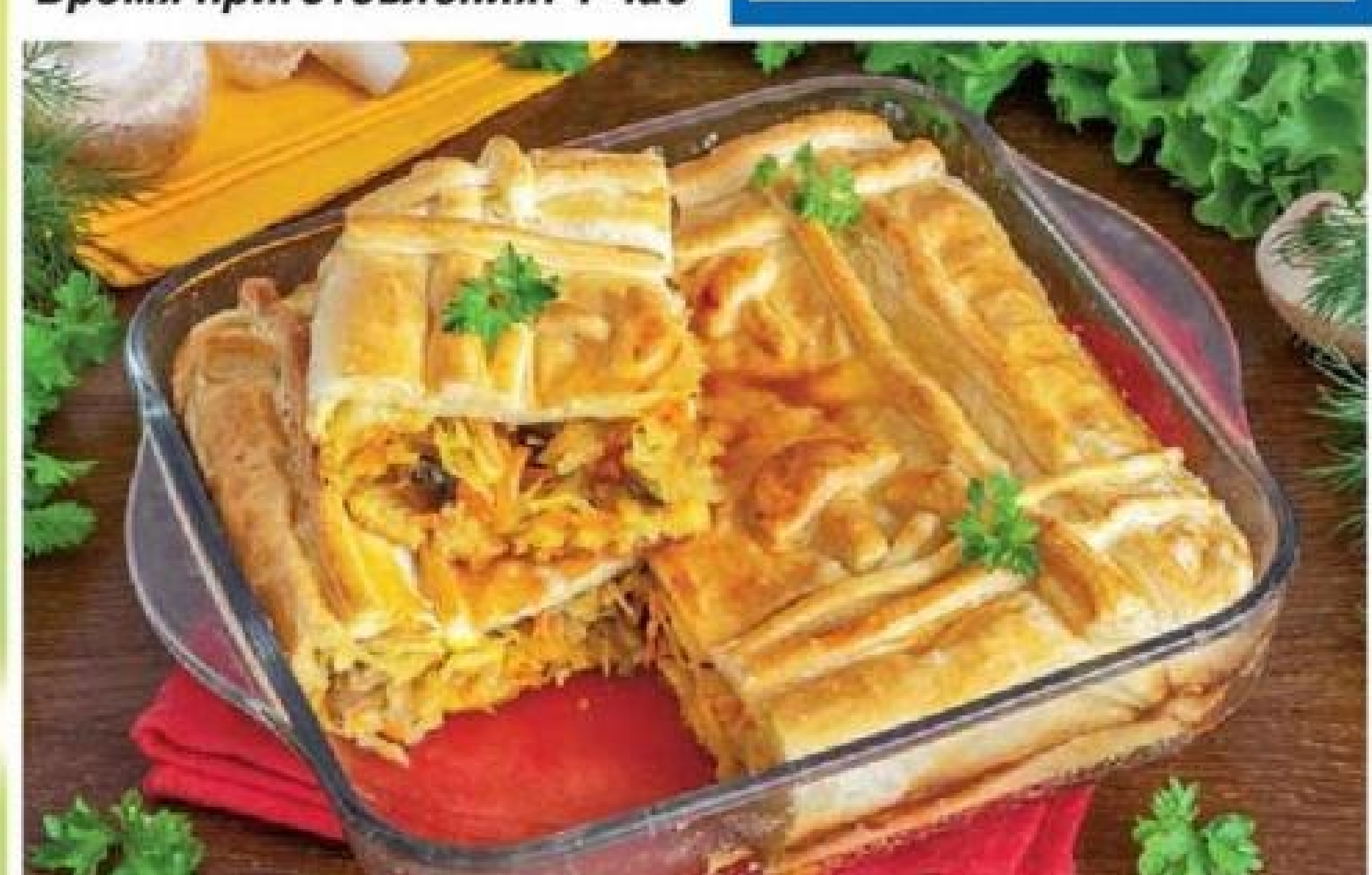

1


2

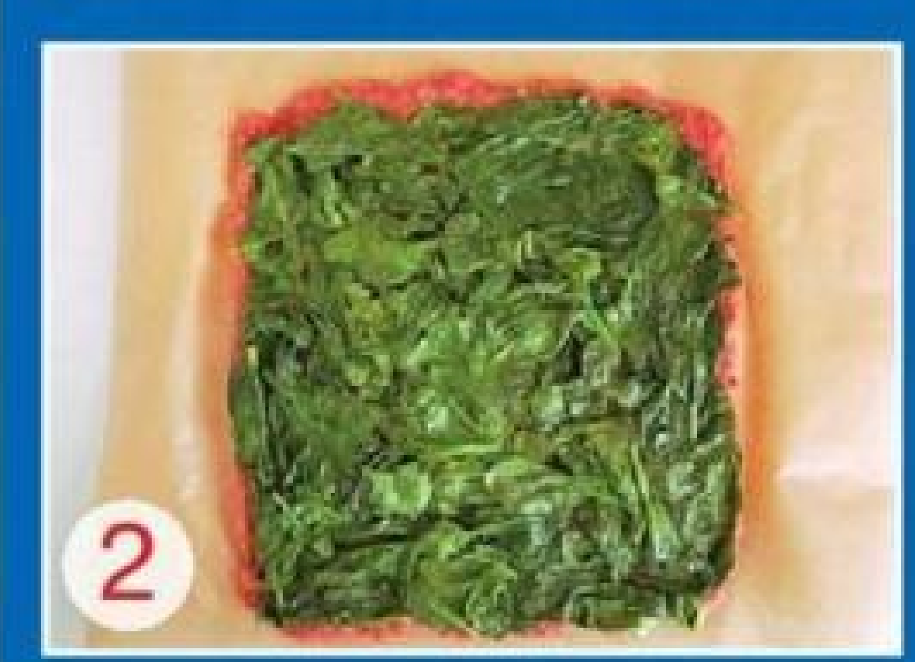

3

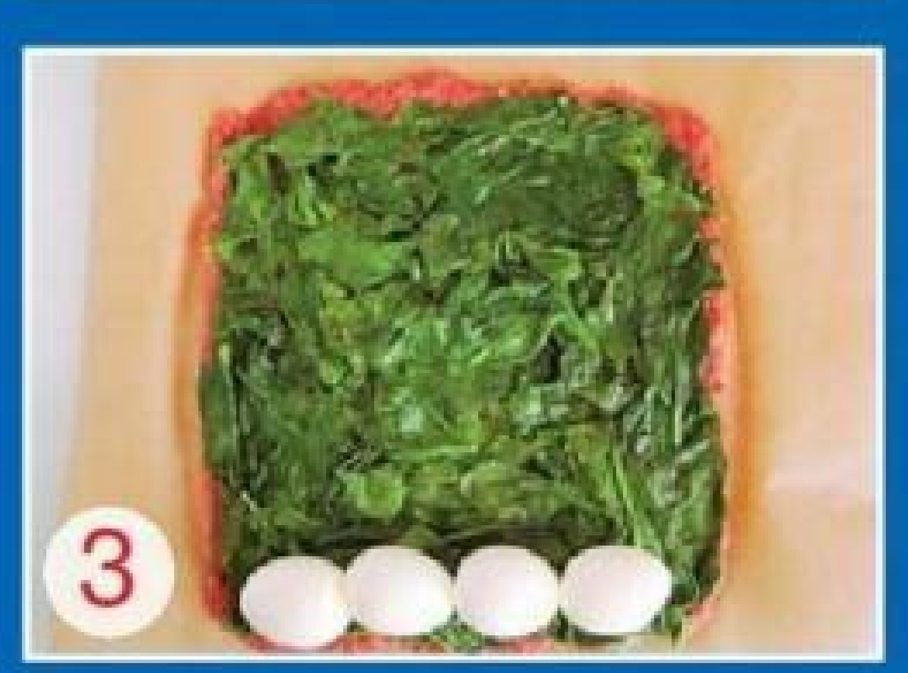

4


5



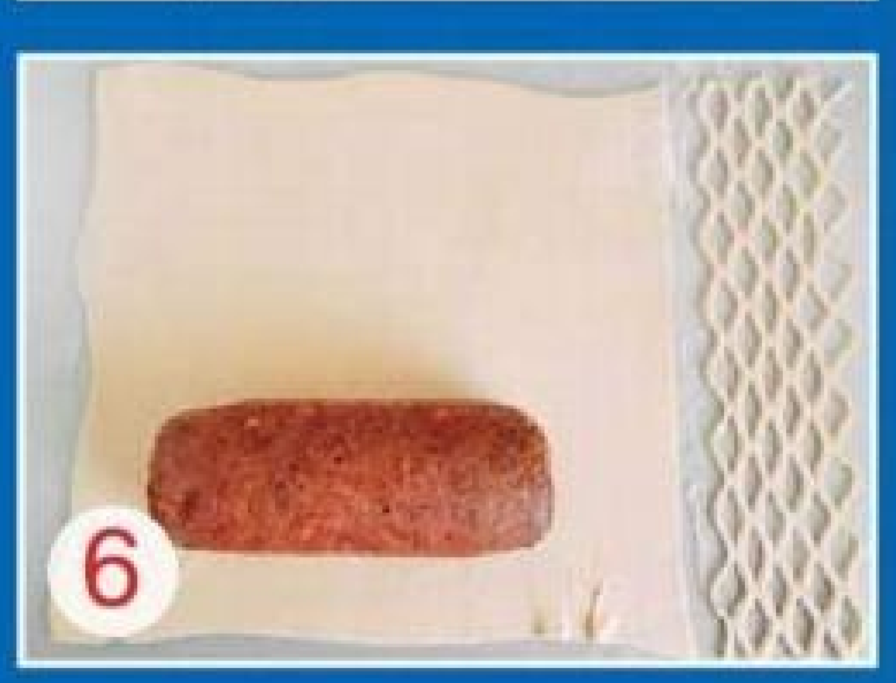
1















Слоёный рулет
с мясом, шпинатом и яйцами

Это блюдо достойно праздничного стола. Оригинальное, красивое, а на вкус – просто пальчики оближешь!

На 8–10 кусочков

- 300 г слоеного теста
- 600 г фарша (200 г говядины, 400 г свинины)
- большой пучок свежего шпината
- 5 яиц
- 1 луковица
- 50 г твердого сыра
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 ч. ложка молотой паприки (сладкий перец)
- 1 ч. ложка кунжута
- черный молотый перец
- соль

1. Сварите 4 яйца вкрутую. Шпинат промойте, залейте кипятком и сразу откиньте на сито, чтобы стекла вода. Если используете мороженый шпинат, то просто дайте ему оттаять.

2. Лук пропустите через мясорубку, добавьте в фарш. Туда же отправьте тертый сыр, сухари, паприку, соль, перец.

3. Оставшееся сырое яйцо разделите на белок и желток. Белок добавьте в фарш, желток оставьте для смазывания пирога. Перемешайте фарш.

4. На пергаментной бумаге распределите фарш так, чтобы получился квадрат *(фото 1)*, поверх уложите шпинат *(фото 2)*, присолите, с одного края выложите вареные яйца *(фото 3)*. Сверните рулетом *(фото 4)*, заверните в бумагу и фольгу *(фото 5)*. Запекайте в нагретой до 230 °С духовке около 15–25 мин. Разверните рулет и дайте ему остыть.

5. Слоеное тесто раскатайте. Из части сделайте сеточку для украшения. На остальную часть выложите рулет *(фото 6)* и заверните, защипнув швы *(фото 7)*. Смажьте желтком, украсьте сеточкой, еще раз смажьте, присыпьте кунжутом и выпекайте при 220 °С около 20 мин. – до румяной корочки.

***Время приготовления:* 1 час**

Про украшения

Чтобы быстро сделать красивую сеточку для пирога или другое украшение, используйте специальные ролики для фигурной нарезки теста.

Цена – около 250 руб.

Приобрести можно в магазинах для кондитеров или в интернет-магазинах.

Фото: Татьяна Берковская (16), Depositphotos (2)

«Хрущёвское» тесто

Самое универсальное!

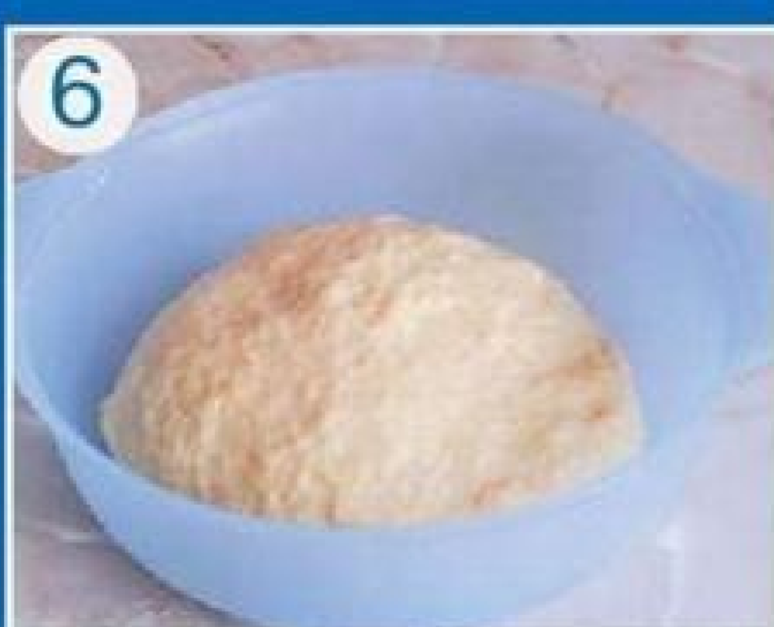
Это, пожалуй, самый простой вариант дрожжевого теста. Оно подходит для всего: пирогов, булок, плюшек и пирожков. Кроме того, настаивается не в тепле, а в холодильнике: положил и забыл. И печь из такого теста можно не сразу, а когда будет время: через день-два… Сплошные плюсы – делаем!













На 1 кг 125 г

- 5 стаканов муки
- 200 г сливочного масла
- 1/2 стакана сахара
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 11 г быстродействующих дрожжей
- 1/2 ч. ложки соли

1. Сначала просейте в глубокую миску муку, лучше дважды, чтобы она больше насытилась кислородом, тогда изделия будут пышнее. Добавьте сухие дрожжи, перемешайте *(фото 1).*

2. В другую посуду влейте теплое молоко и вбейте яйца *(фото 2).* Всыпьте соль и сахар. Хорошенько все перемешайте, чтобы кристаллики растворились.

3. Затем влейте растопленное сливочное масло *(фото 3)* – оно должно быть едва теплым.

4. Перемешайте все, постепенно добавляя муку с дрожжами *(фото 4).*

5. Замешивайте тесто вначале ложкой *(фото 5),* а затем руками.

6. Вымешивайте дрожжевое тесто не менее 15 мин., так как в его состав входит очень много жиров. Зато оно получается совершенно не липким, очень нежным и мягким *(фото 6).*

7. Накройте тесто крышкой или затяните пищевой пленкой и отправьте в холодильник минимум на 4 часа, а в идеале – на всю ночь.

8. Готовое дрожжевое тесто немного увеличивается в размерах *(фото 7)* и приобретает характерную пористость.

9. Перед тем как что-либо готовить из теста, выньте его из холодильника и согрейте полчаса-час под салфеткой. Подготовленные изделия не отправляйте сразу в духовку, а дайте расстояться, то есть оставьте в тепле на 30–40 мин., до увеличения в объеме.

Время приготовления:
30 мин.
Время ожидания:
от 4 часов

Вот это да!

Можно сделать много такого теста и каждый день в течение недели баловать близких свежей выпечкой. Хранится оно в холодильнике в плотно завязанном пакете до семи дней! А можно и вовсе приготовить такое тесто впрок. Так же упаковать по пакетам, но убрать уже в морозильную камеру. Перед тем как готовить, с вечера нужно будет переложить его из камеры в холодильник, а наутро подержать час в тепле. **Хранится тесто в морозилке 1–2 месяца!**



Булочки – невозможно устоять!

Аромат сдобы и ванили, необыкновенно вкусный крем… Добавьте сюда чашечку любимого чая или кофе. Это ли не блаженство?



Синнабоны со сливочной помадкой

На 8 штук

- 700 г дрожжевого теста *(рецепт на стр. 17)*
- 1 яйцо (для смазывания)

Для начинки:

- 2/3 стакана сахара
- 4 ч. ложки молотой корицы
- 45 г сливочного масла

Для помадки:

- 250 г сливочного сыра
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 1/4 стакана молока
- 1 ст. ложка лимонного сока


1


2


3


4


5

1. Тесто обомните и раскатайте в пласт 30×40 см. Смажьте его полностью мягким маслом.

2. Смешайте сахар и корицу и покройте тесто *(фото 1)*.

3. Сверните пласт в плотный рулет. Сворачивайте широкой стороной – 40 см *(фото 2)*.

4. Разрежьте рулет на 8 кружочков, каждый толщиной примерно по 5 см. Выложите в форму, застеленную пергаментом, срезом вверх *(фото 3)*. Оставьте в тепле на 35 мин. Смажьте яйцом.

5. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяности.

6. Смешайте все продукты для помадки, чтобы получилась однородная масса *(фото 4)*.

7. Горячие булочки покройте помадкой *(фото 5)*.

Время приготовления (без учета приготовления теста): 1 час 35 мин.

Ватрушки с заварным кремом

На 8–9 штук

- 700 г дрожжевого теста *(рецепт на стр. 17)*
- 1 яйцо (для смазывания)

Для заварного крема:

- 2 яичных желтка
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка лимонной цедры
- 1 ст. ложка кукурузного крахмала
- 1 стакан молока

Для глазури и посыпки:

- 4 ст. ложки сахарной пудры
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка кокосовой стружки

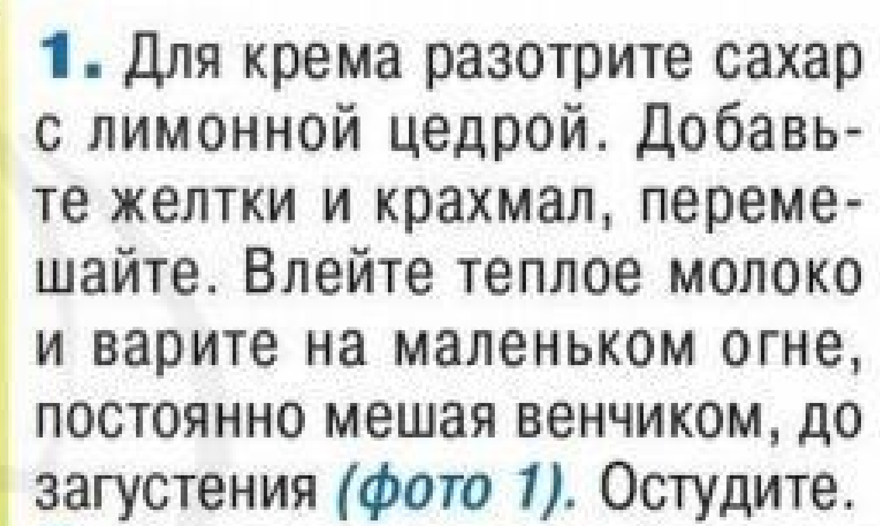

1

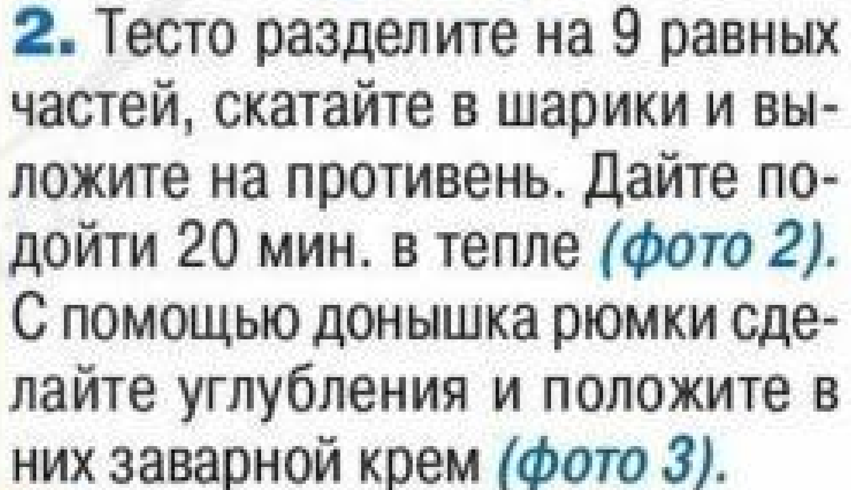

2


3


4


5





1. Для крема разотрите сахар с лимонной цедрой. Добавьте желтки и крахмал, перемешайте. Влейте теплое молоко и варите на маленьком огне, постоянно мешая венчиком, до загустения *(фото 1)*. Остудите.

2. Тесто разделите на 9 равных частей, скатайте в шарики и выложите на противень. Дайте подойти 20 мин. в тепле *(фото 2)*. С помощью донышка рюмки сделайте углубления и положите в них заварной крем *(фото 3)*.

3. Смажьте заготовки яйцом, выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяного верха.

4. Для глазури перетрите сахарную пудру с лимонным соком *(фото 4)*. Нанесите глазурь на горячие булочки *(фото 5)* и посыпьте кокосовой стружкой.

Время приготовления (без учета приготовления теста): 1 час 20 мин.

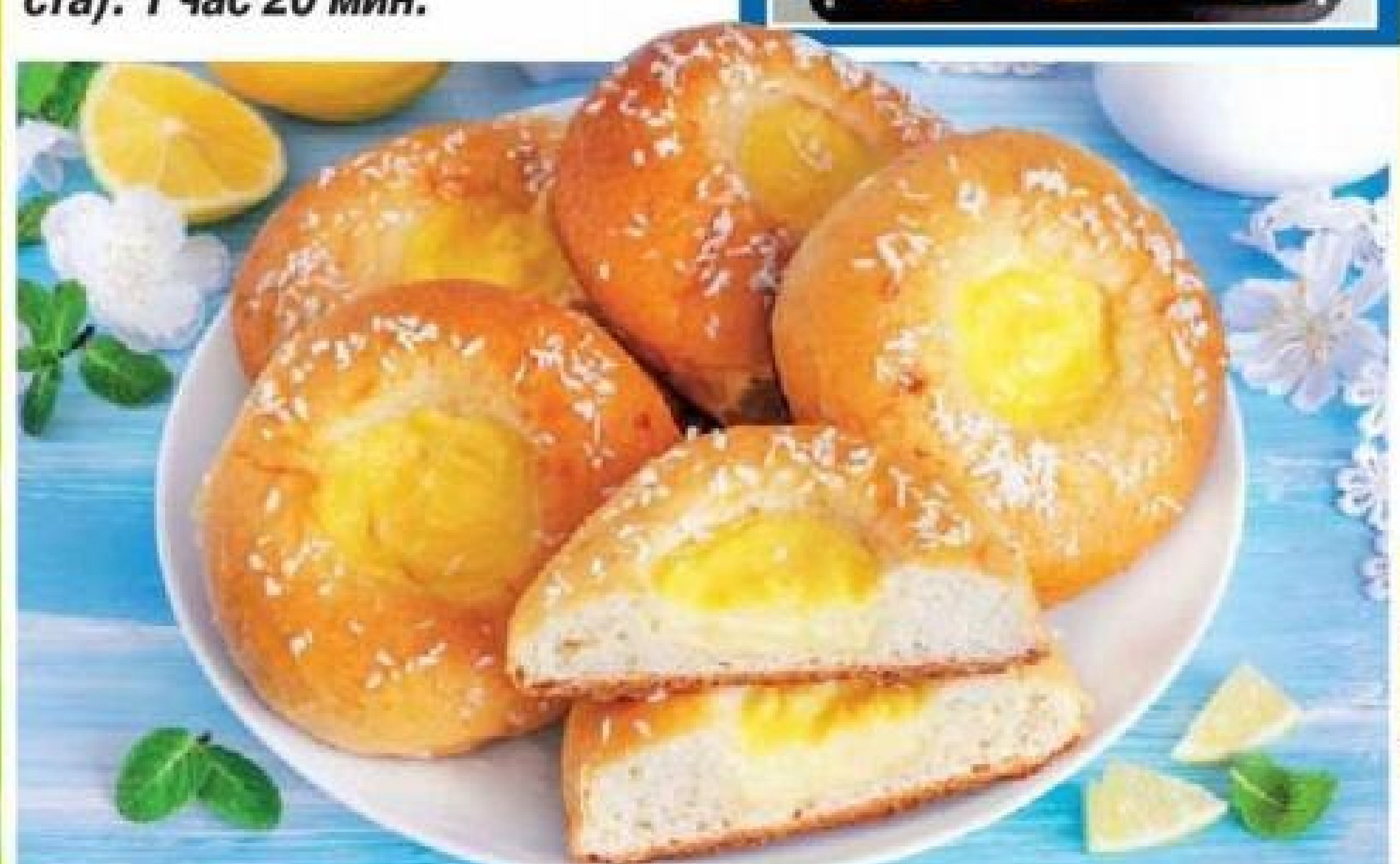


Фото: Татьяна Берковская (12), Надежда Андрияхина (7), Depositphotos (2)

Кружевной пирог
с маком и яблоками

Такие пироги делать очень увлекательно. Получается сладкий шедевр! Есть одно но: готовить лучше именно из «хрущевского» теста (см. рецепт на стр. 17)





На 8–12 порций

- «хрущевское» тесто
- 1 яйцо (для смазывания)
- 20 г сливочного масла

Для маковой начинки:

- 100 г мака
- 1/2 стакана сахара
- 1 ст. ложка жидкого меда
- 1 ч. ложка крахмала

Для яблочной начинки:

- 250 г яблок
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка корицы

1. Готовим маковую начинку. Залейте мак кипятком и дайте постоять 30 мин. под крышкой. Слейте воду, пробейте мак блендером или растолките в ступке. Добавьте сначала сахар, затем жидкий мед и в заключение крахмал, размешайте.

2. Готовим яблочную начинку. Яблоки нарежьте тонкими пластинками, смешайте с сахаром и корицей.

3. Разделите тесто на 4 части.

4. Раскатайте первую часть в круг толщиной 2–3 мм. Перенесите круг с помощью скалки на доску.

5. С помощью тарелки вырежьте ровный круг диаметром 21 см (обрезки сохраните). Нанесите тонким слоем маковую начинку по всей поверхности круга *(фото 1)*.

6. Раскатайте вторую часть теста, перенесите с помощью скалки на первую часть, обрежьте края по тарелке, нанесите маковую начинку. То же самое повторите с третьей частью теста.

7. Раскатанной четвертой частью накройте предыдущие, снова обрежьте края. С помощью ножа нанесите на поверхность теста рисунок в виде 8-угольной звезды *(фото 2)*.

8. Надрежьте углы внутри лучей звезды и отверните их наружу так, чтобы слои проявились *(фото 3)*.

9. Прорежьте тесто по длинным линиям через центр, не доходя до края круга. Получаются 8 «треугольников». Внутри каждого сделайте прорезь в центре по отмеченным линиям. Возьмите поочередно каждую вершину «треугольника» и пропустите в прорезь петлей дважды *(фото 4)*.

10. Раскатайте круг из обрезков теста, положите в середину яблоки, слив выделившийся сок, края заверните, чтобы получился открытый приплющенный мешочек 15–16 см в диаметре. Переложите мешочек в центр противня, застеленного бумагой *(фото 5)*.

11. Аккуратно перенесите заготовку с маковой начинкой на яблоки, совместив центры. Если перенести заготовку сложно, воспользуйтесь листом картона. Подтяните спиральки в центр, скрепите и закройте цветком, вырезанным с помощью формочки для печенья *(фото 6)*.

12. Смажьте пирог взбитым яйцом и дайте расстояться 15 мин. Выпекайте 35–40 мин. при 180 °С. Готовый пирог смажьте кусочком масла и дайте остыть под салфеткой.

Время приготовления: 1 час 50 мин.



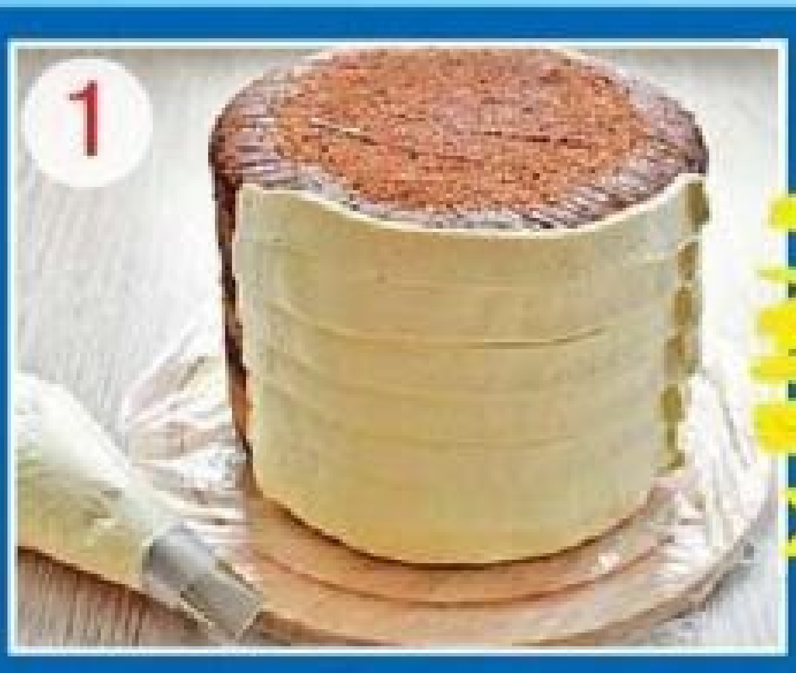


























Торт «Барашек»

На 8–10 кусочков

Для бисквита:
- 2,5 стакана муки
- 2 стакана сахара
- 1 ч. ложка соды
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 6 ст. ложек какао
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1/3 стакана растительного масла

Для крема:
- 3 желтка
- 1 стакан молока
- 1/2 стакана сахара
- 1 ст. ложка муки
- 100 г шоколадного масла
- 3 ст. ложки какао
- 500 г сливок (от 33%)

Для пропитки:
- 1 ст. ложка растворимого кофе
- 1 ст. ложка сахара

Для начинки:
- 70 г обжаренного арахиса
- 200 г чернослива

Для белкового крема (для оформления):
- 3 белка
- 15 ст. ложек сахара
- лимонная кислота на кончике ножа
- гелевый пищевой краситель коричневого цвета
- белая и розовая мастика

1. Для бисквита в миске смешайте муку, какао, соду, разрыхлитель, сахар. В другой взбейте венчиком яйца и растительное масло. Соедините обе массы, влейте теплое молоко и 1 стакан кипятка. Перемешайте до однородности.

2. Вылейте тесто в форму, застеленную пергаментной бумагой, и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до готовности. Остудите.

3. Затем бисквит разрежьте на 4 коржа.

4. Готовим крем. В сотейнике соедините желтки с молоком, сахаром и мукой. Варите на маленьком огне до загустения. Снимите с огня, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник. Затем в охлажденную массу добавьте мягкое масло и какао, взбейте.

5. Отдельно взбейте сливки до пиков. Соедините с кремом, перемешайте и уберите на 6 часов в холодильник.

6. Для начинки орехи раскрошите. Чернослив распарьте и порежьте мелко.

7. Для пропитки заварите кофе, добавьте сахар, остудите.

8. Сборка торта. Лучше собирать в разъемной форме или кольце. Положите корж, пропитайте, промажьте кремом, положите половину чернослива. Далее соблюдайте последовательность: корж, пропитка, крем, арахис, корж, пропитка, чернослив, корж и пропитка. Уберите в холодильник на ночь.

9. Готовим крем для украшения. Охлажденные белки взбейте до пиков. В кастрюлю всыпьте сахар, влейте 8 ст. ложек воды. Поставьте на средний огонь. Как только сироп закипит, засеките 4 мин., всыпьте лимонную кислоту, перемешайте и варите еще 3–4 мин.

10. Влейте тонкой струйкой горячий сироп в белки, одновременно продолжая взбивать на максимальной мощности около 10 мин.

11. Украшаем. Нанесите крем на 1/3 часть торта (здесь будет мордочка) насадкой «лента» *(фото 1).* Мокрой палетой или линейкой разровняйте *(фото 2).*

12. Сверху и по бокам торта насадками «большая и маленькая закрытая звезда» сделайте вензеля – имитацию шерсти *(фото 3 и 4).*

13. Из мастики сделайте ушки *(фото 5)* и носик. Вставьте в торт *(фото 6).* Коричневые детали – это крем, смешанный с коричневой краской. Ушки можно и испечь из песочного теста и раскрасить кремом.

Время приготовления: 3 часа

Время ожидания: 10 часов



Фото: Марина Водолажская (7), Depositphotos (2)

«Муж называл меня комнатным бегемотом!»

Из-за постоянных унижений Мила похудела вдвое… и бросила хама

Мила Байбарова из Коми с детства не отличалась худобой. И из-за этого была предметом насмешек.

– Еще у меня было косоглазие, но в 19 лет мне сделали операцию, а вот проблему с лишним весом решить никак не могла. Я весила под 90 кг! – рассказывает женщина.



Неужели это она же, только несколько лет назад?

ЖИТЬ ПО НОВОМУ!

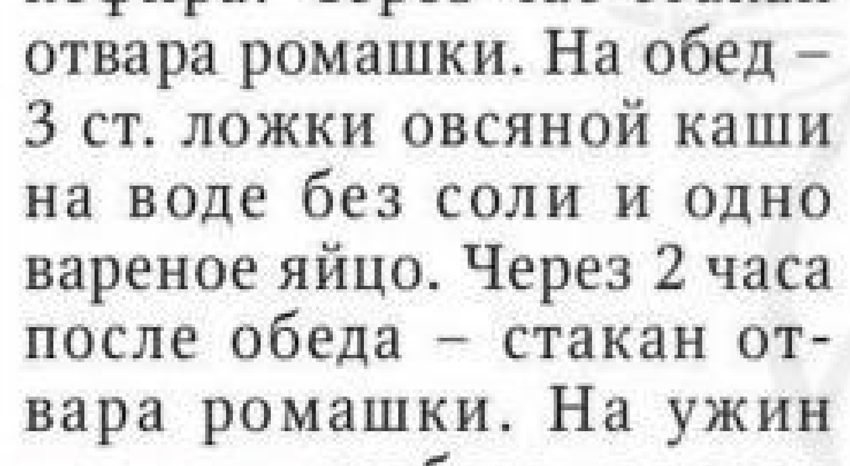
А потом Мила вышла замуж. Неудачно. Супруг любил алкоголь и Милу обижал, называя ее комнатным бегемотом, слонопотамом. Женщина весила тогда 138 кг!

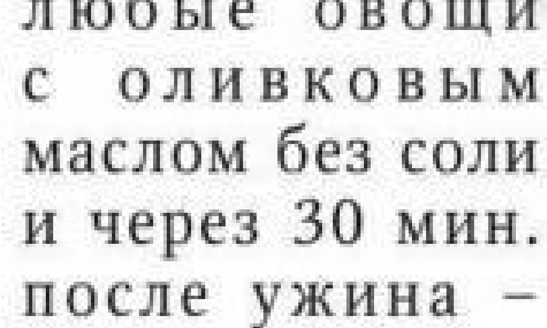
Однажды утром она проснулась и осознала: так не может больше продолжаться! Женщина решила поменять в своей жизни сразу все: ушла от мужа и села на диету.

– Начала с очищения кишечника с помощью отвара ромашки.

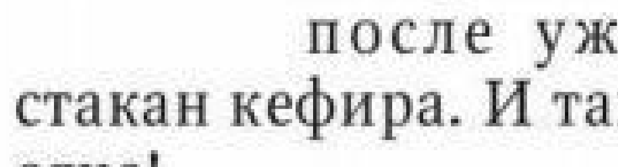
Мой рацион тогда выглядел так: в 7 утра – стакан воды, в 7:30 – 50 г оливкового масла холодного отжима, запить стаканом кефира. Через час стакан отвара ромашки. На обед – 3 ст. ложки овсяной каши на воде без соли и одно вареное яйцо. Через 2 часа после обеда – стакан отвара ромашки. На ужин любые овощи с оливковым маслом без соли и через 30 мин. после ужина – стакан кефира. И так 2 месяца!

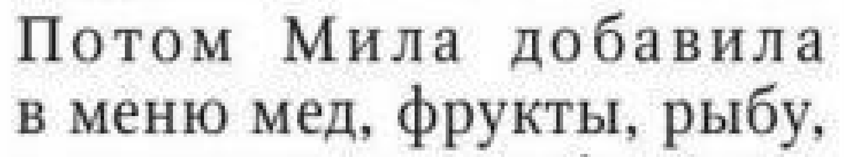






Я не болею!





Потом Мила добавила в меню мед, фрукты, рыбу, каши, грибной суп на воде, увеличила порции.

– При этом я отказалась от вредных продуктов и мясо ела только по праздникам. Ходила пешком по 2 км в день, а потом записалась в спортзал. В итоге за 6 месяцев похудела с 138 до 95 кг. В последующие три года мой вес опустился до 70 кг!

ПОСЛЕ

Байбарова признается, что второй муж ее поддержал


С такой полной фигурой она не могла носить одежду, которая ей нравилась

И жизнь Милы действительно изменилась. Она вышла замуж второй раз, но опять развелась, стала заниматься бодибилдингом, позволила себе носить одежду, которая ей нравится. Но главное – она стала хорошо себя чувствовать.

– Я активна с утра и до вечера. Я почти не болею. Мое настроение хорошее уже с утра – от собственного отражения в зеркале! Мне стало легче как душой, так и телом, – радуется женщина.

ТАТЬЯНА ЗАЙЦЕВА, журнал «Вот это истории!»

Рак шейки матки: как не допустить

Каждый год более 300 тыс. женщин умирают от этого онкозаболевания, хотя его можно было бы остановить



Инесса КНЫШЕВА

Врач-гинеколог, ген. дир. многопрофильной клиники «Креде Эксперто», к. м. н.

КОВАРНЫЙ ВИРУС

В 99% случаев в возникновении рака шейки матки виноват вирус папилломы человека (ВПЧ) высокого онкогенного риска (приводящий к раковым опухолям). В основном ВПЧ передается половым путем. Сейчас известно более 100 типов ВПЧ, 14 из них онкогенные.

Наибольший злокачественный потенциал у 16-го типа. **Он встраивается в ДНК клеток матки и вызывает мутации,** нарушая деление клеток.

ВОВРЕМЯ НАЙТИ

ВПЧ-инфекция в большинстве случаев не вызывает никаких симптомов, **многие часто не знают, что являются носителями вируса.** Для того чтобы понять, инфицирована ли женщина, берется мазок из влагалища. Это ПЦР-исследование только определяет наличие вируса в организме. Не обязательно ВПЧ проявит себя. Как правило, с момента инфицирования может пройти около 3–5 лет, пока вирус вызовет предраковые состояния клеток шейки матки, а опухоль может возникнуть только через 7–10 лет.

Если вирус обнаружен, то женщина попадает в группу риска и ей назначат кольпоскопию (осмотр влагалища и шейки матки), цитологическое исследование. Эти **исследования позволяют обнаружить переродившиеся под влиянием вируса клетки.** Если изменения обнаружены на ранней стадии, то шанс вылечиться – 90%.

Если изменений нет, то женщине надо обследоваться раз в 6–12 месяцев в зависимости от типа вируса. Бывает, что ВПЧ исчезает: его удаляет иммунитет. Обычно на такую самоочистку организму требуется около 2 лет. По ОМС ПЦР-исследование назначают женщинам после 30 лет. Хотя при раннем начале половой жизни ВПЧ-скрининг стоит проводить раньше. **Если ПЦР на ВПЧ отрицательный, то в дальнейшем согласно общемировым стандартам сдавать его надо один раз в 3–5 лет.**

СРЕДСТВО ОТ ВИРУСА

Лекарств, чтобы нейтрализовать вирус, даже противовирусных, с доказанной эффективностью на сегодняшний день нет. **Единственная возможность значительно, до 97%, снизить риск развития рака шейки матки – вакцинация.** Оптимальный возраст для прививки – от 9 до 14 лет, когда подростки еще не начали половую жизнь. Причем желательно вакцинировать и девочек, и мальчиков.

В некоторых регионах прививку от ВПЧ делают бесплатно в поликлинике по месту жительства. Вакцинация эффективна и в зрелом возрасте, вплоть до 45 лет, но ее уже придется делать за свой счет (в среднем стоимость в частных клиниках от 10 000 руб.). Причем инфицирование какими-либо типами ВПЧ не является противопоказанием для прививки. Единственное, надо понимать, если человек уже носитель 16-го типа, то вакцинация не сможет защитить от рака. Зараженному останется лишь ждать и наблюдать, проявит ли себя вирус.



Кстати

От матери ВПЧ 16-го типа передаться младенцу не может: у девочек еще нет цилиндрического эпителия на шейке матки. Но мать может «наградить» ребенка другими типами вируса, которые вызывают папилломы.

ГРОЗА НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИН

Опухоли, вызываемые ВПЧ, поражают и мужчин, и женщин. Но у дам они диагностируются чаще из-за высокой заболеваемости раком шейки матки. У мужчин, даже среди некурящих, раковые образования из-за ВПЧ появляются в аногенитальной зоне и области ротоглотки.

4 ошибки гипертоников

Кардиологи бьют тревогу: несмотря на все усилия, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний не снижается



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Нормализация давления позволяет предотвратить развитие многих сердечно-сосудистых осложнений, в том числе смертельных. Но большинство гипертоников не осознают возможные риски и совершают фатальные ошибки. Вот самые частые.

➜ **Отсутствие контроля за давлением.** Лишь треть пациентов с высоким сердечно-сосудистым риском в течение года регулярно измеряют его.

➜ **Меняют на свое усмотрение дозы препаратов,** делают перерывы в приеме лекарств. Это не только сводит на нет терапию, но и даже может быть опасно для жизни.

➜ **Занимаются самолечением.** На основании непроверенных данных из интернета, советов друзей меняют лечение, хотя оно должно подбираться с учетом возраста, сопутствующих заболеваний и пр.

➜ **Утаивают от своего врача пропуски в приеме лекарств,** замену препаратов. Из-за незнания специалист делает ошибочные заключения и принимает неверные решения при лечении.

! **Препараты для нормализации давления важно принимать ежедневно, а не только когда артериальное давление высокое.**



Юлия **МИРОНИХИНА**

Врач-подолог сети клиник ЦИДК

Боль по утрам при каждом шаге, как будто в пятке гвоздь, знакома многим. Но с ней можно справиться



Из-за боли в пятке придется надолго забыть о каблуках!

Пяточная шпора

НЕ ПРОСТО ВОСПАЛЕНИЕ

Пяточная шпора по-научному называется плантарный фасциит, поскольку боль вызывает воспаление фасции – связки на подошвенной стороне стопы. Фасция соединяет пяточную часть плюсневыми костями (расположены в средней части стопы) и поддерживает продольный свод. Ее задача – распределять нагрузку при ходьбе. Но эту область легко травмировать, и **если в молодости повреждения не замечаются – фасция быстро восстанавливается, то после 40 лет воспаление остается надолго, провоцируя отек, боль.** Чтобы побыстрее укрепить фасцию, организм начинает в зоне травмирования откладывать соли кальция, которые со временем образуют костный нарост. И уже он начинает доставлять боль.

Важно!
Нельзя начинать лечение пяточной шпоры с блокад: они быстро уберут боль, но не причину воспаления – неправильное распределение нагрузки на фасцию. И боль вернется.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

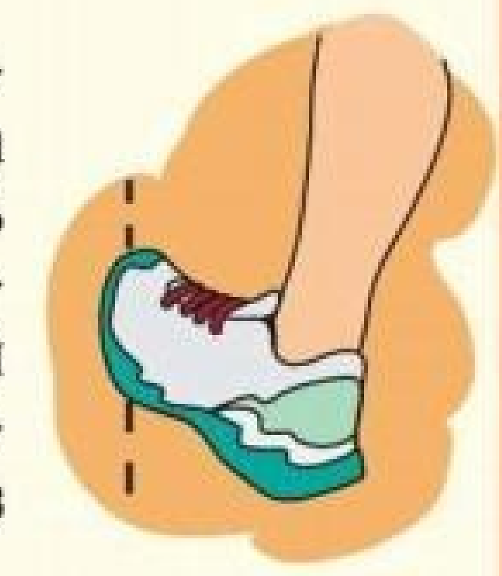
При болях нужно обратиться к врачу – травматологу, ортопеду, подологу (специалист по стопам). Он назначит лечение:

✔ изготовление индивидуальных ортопедических стелек (они разгрузят при ходьбе фасцию и уменьшат воспаление);
✔ ЛФК (направлена на растяжение мышц стопы и икроножных мышц, снятие болевого синдрома);
✔ согревающие, обезболивающие, противовоспалительные мази;
✔ массаж;
✔ физиопроцедуры (электрофорез, лучевая и ударно-волновая терапия для разрушения остеофита; обычно курс состоит из 5–10 сеансов).

ЗАРЯДКА ОТ БОЛИ

Есть ряд упражнений, которые помогают снять болевой синдром при шпоре.

✔ Сидя на полу, ноги вытянуты. То сгибайте, то разгибайте пальцы стоп. При разгибании пальцы надо развести максимально в стороны и потянуть к себе. Повторить 5–10 раз каждой ногой.
✔ Исходное положение как в предыдущем упражнении или сидя на стуле. Ногу приподнимите над полом и выполните ступней вращения, рисуя носком круги. По 5–10 раз для каждой ноги.
✔ Стоя у стенки, поставьте больную ногу на пятку, носком упритесь в стенку. Сгибая и приближая колено больной ноги к стене, почувствуйте, как растягивается низ стопы.



✔ Стоя у стенки, упритесь в нее руками. Больную ногу отставьте назад, пятка на полу, колени обеих ног прямые. Сгибая переднюю ногу, наклонитесь к стене, почувствуйте растяжение мышц голени отставленной назад ноги. Задержитесь на 15 сек.



В следующем выпуске № 16

4 страшилки от интернет-«врачей», которым опасно верить.

В продаже с 13 апреля

Фото: Shutterstock, Depositphotos, Legion Media Рис.: Анна Волкова

Надежда КУЗНЕЦОВА
Юрист

Мы расскажем, как выгадать в деньгах или максимально продлить свой отдых

Если взять отпуск перед майскими, то и в деньгах не потеряешь, и дней больше получится!

В отпуск – с выгодой!

Как получить побольше отпускных

1 Захватывайте выходные

В отпуске оплачиваются не только рабочие дни, но и выходные. Поэтому, чтобы получить побольше отпускных, захватывайте больше уик-эндов. Например, идите в отпуск не на 14 дней – с понедельника по понедельник, а на 17 – с пятницы по понедельник.

2 Старайтесь получать больше доплат

В расчет отпускных входит не только сама зарплата, но и все, что связано с оплатой труда: премии, гонорары, командировочные и проч. Так что, чем больше у вас доход на работе, тем больше будут отпускные. Однако учтите, что социальные выплаты (материальная помощь, оплата проезда, компенсация питания и т.д.) в расчет отпускных не входят.

СОВЕТ

Поскольку отпускные напрямую зависят от вашей зарплаты, то, если вам ее недавно понизили, есть смысл отгулять накопившийся отпуск как можно скорее. Если повысили – то попозже.

3 Реже берите больничные и отгулы

Отпускные рассчитываются исходя из среднего заработка за предыдущие 12 месяцев. При этом при расчете отпускных не учитываются периоды, когда вы были на больничном, в отпуске (любом – оплачиваемом или неоплачиваемом) или брали отгулы. Таким образом, получить максимум отпускных можно, если весь год не болеешь и не пропускаешь работу.

4 Уходите в отпуск через несколько дней после зарплаты

Если у вас зарплата, например, 7-го числа, а аванс 22-го, то вам выгодно идти в отпуск где-то с 10-го. Так вы получите и заработную плату за прошедший месяц, и отпускные.
Кроме того, после отпуска вы тоже без денег не останетесь. За рабочий период перед отпуском (с 1-го числа по 10-е) вам еще начислят зарплату, но эти деньги вы получите уже в следующую зарплату, когда выйдете на работу, – как раз в тот период, когда самое безденежье.

Если хочется подольше отдыхать

1 Прибавляйте праздники

Если уйти в отпуск аккурат перед праздничными выходными или сразу после них, то ваш отпуск автоматически станет длиннее на праздники. Но тут есть подвох. Если отпуск приходится на месяц, где есть праздники, то в первую послеотпускную зарплату вы получите копейки. Причина в том, что у вас будет очень мало отработанных в этом месяце дней.

Важно!

Если отпускной день попадает на праздничный, то он не включается в отпуск и его переносят. Так можно сделать себе еще один день отдыха. Но учтите – он не будет оплачен.

2 Используйте отгулы

За переработку (официально оформленную) полагаются отгулы, и вы можете их присовокупить к отпуску. Главное – договориться об этом с работодателем. Он может не разрешить, и тогда придется отгуливать их в другое время.

3 Заболев, берите больничный

Если вы заболеете в отпуске, пусть даже в другом городе, обязательно возьмите больничный и оповестите об этом работодателя. Он будет обязан увеличить ваш отпуск на то количество дней, которое вы просидите на больничном. Правда, оплачиваться эти дни уже не будут. За дни болезни вы получите выплаты по больничному листу.

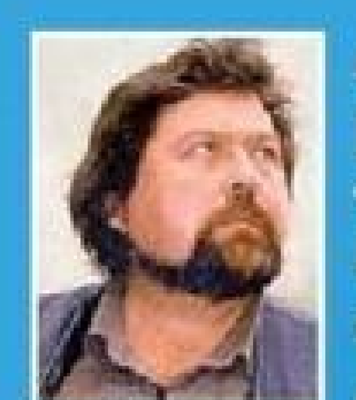
Хороший вариант

Если взять две недели отпуска в апреле, так, чтобы отдых заканчивался 2 мая (это воскресенье), то получится, что вы будете отдыхать две недели + майские (до 5 мая включительно). А вот брать отпуск в мае после праздников – плохая идея. Это съест вашу зарплату за май.

В следующем выпуске № 16

Как сэкономить на полисе ОСАГО без риска для жизни и здоровья.

В продаже с 13 апреля



Аркадий
МИРОНОВ
Преподаватель воскресной школы

Когда ходят крестный ход?

В какие церковные праздники совершается крестный ход вокруг церкви и как правильно выполнять этот обряд?
Екатерина С., г. Ростов-на-Дону

Крестный ход – обряд, во время которого верующие шествуют с иконами, хоругвями и другими святынями. **Совершается он ради прославления Бога и испрашивания у него милости** и благодатной поддержки. Шествие может быть от одной точки к другой, вокруг храма или внутри него. В древности крестный ход совершался зачастую во время бедствий, например засухи или землетрясения. Со временем стали распространяться торжественные крестные ходы в особые события церковной жизни: пасхальной ночью и всю следующую неделю, каждый день, после литургии днем, в дни престольных праздников.

Почему нельзя посещать кладбище на Пасху?

Если это так, то расскажите, с чем связан этот запрет.
Наталья М., г. Курск

Нежелательно ходить на кладбище на Пасху потому, что церковный устав предоставляет множество других дней для посещения кладбищ и заупокойных молитв. Ведь праздник Пасхи говорит нам, что «у Бога все живы», дарит нам надежду на всеобщее воскресение и через нас приобщает наших близких к радости соединения с воскресшим Христом.

В случае же невозможности посетить кладбище в другой день можно прийти на могилы родственников и на Пасху. Так было в советское время, когда посещение кладбищ являлось вынужденной мерой из-за малого числа храмов. Сейчас есть возможность следовать традициям нашей православной церкви, и **гораздо полезнее для нас и наших усопших близких будет участие в пасхальной службе и в панихиде на Радоницу (вторник после Светлой седьмицы).**

Почему женщине надо заходить в церковь с покрытой головой?

Будет ли считаться грехом, если я войду в церковь без платка?
Елена П., г. Ульяновск

Ношение платка в церкви – традиция, уходящая корнями в историю, но не связанная непосредственно с духовной жизнью. Во времена апостола Павла ходить с непокрытой головой могли молодые незамужние девушки. Волосы носили длинные, стричь их было позором – они были символом добродетели, и, вступив в брак, женщины должны были прятать волосы.
Сейчас служители церкви не настаивают на покрытии головы. Сами верующие сохраняют старинные христианские традиции, прививают их своим детям. Даже маленьким девочкам повязывают при входе в храм платочек. Так что **войти в храм без платка не является грехом, но стоит проявить уважение к традиции и не вводить других прихожан в грех осуждения.**

Очень ждём наследника...

У нас с женой родилась вторая дочка, очень хотим сына. Кому молиться, чтобы родился мальчик?
Петр И. (по электронной почте)

В церковной традиции молитвы для рождения ребенка есть, но главное – это доверие Богу, и Господь сам распорядится, кого послать в семью – мальчика или девочку. Молиться о рождении сына можно **святому Александру Свирскому.** Перед его рождением родители долго молились, чтобы родился наследник. И Господь их молитвами даровал им сына. Можно обратиться с молитвой **к матушке Матроне, к святому пророку Захарии и святой праведной Елисавете –** родителям Иоанна Крестителя.

Что за праздник – Вознесение Господне?

Разъясните, в чем его суть, а также подскажите, когда и как его следует отмечать?
Мария Т., Кировская обл.

В день Вознесения произошло то, о чем Христос говорил накануне Своего распятия: «Сын Человеческий воссядет одесную Отца». Так и случилось: через сорок дней после Воскресения Господь вознесся на небо и стал гораздо ближе к каждому из нас.
А отметить этот праздник хорошо посещением церкви, причащением Святых Тайн, чтением Евангелия и размышлением о вечной жизни. **Отмечается Вознесение Господне на сороковой день после Пасхи** и поэтому приходится на разные даты. В этом году отмечается 10 июня.



25 апреля верующие отмечают Вербное воскресенье (Вход Господень в Иерусалим). Праздник посвящен торжественному въезду в Иерусалим Иисуса Христа



Вера СЕЛЕЗНЕВА
Психолог

Экономная ли вы хозяйка?

Тест

Проверьте, насколько рационально вы ведете домашнее хозяйство

1. Пятно, посаженное на пальто, – это хороший повод…
- …воспользоваться дисконтной карточкой химчистки ..... (1)
- …купить новое пальто ..... (5)
- …сделать аппликацию ..... (3)

2. У ребенка скоро день рождения, а ваш бюджет ограничен. Лучшим выходом будет…
- …влезть в долги, но отметить торжество в клубе ..... (5)
- …проштудировать родительские порталы в интернете и организовать праздник дома ..... (3)
- …позвать только бабушку. Она же и пирогов принесет ..... (1)

3. Пора делать в доме ремонт, если…
- …трубы текут, а обои свисают клочьями ..... (1)
- …обстановка вышла из моды ..... (5)
- …в семье ожидается пополнение .. (3)

4. Домашние заготовки (консервация, пельмени, квашеная капуста и др.) для вас – это…
- …существенная часть рациона семьи ..... (1)
- …небольшое хобби ..... (3)
- …незнакомая сторона жизни ... (5)

5. Умеете ли вы шить?
- Последний раз шила в школе на уроках труда ..... (5)
- Умею, шью себе и детям ..... (1)
- От и до вещь не сошью, но переделать, укоротить смогу .... (3)

6. Знаете ли вы способы незатратного проведения выходных с детьми?
- Да, у меня целая коллекция вариантов ..... (3)
- Знаю только один – сидеть дома, смотреть мультики ..... (1)
- У нас выходные – пылесос для денег ..... (5)

7. Когда надо приобрести дорогостоящую технику, по какому пути вы идете?
- Покупаю вещь в магазине ..... (5)
- Заказываю по интернету, предварительно изучив все отзывы и цены.... (3)
- Стараюсь приобрести уцененную технику либо ищу по объявлениям подержанную .. (1)

8. Ребенок просит игрушку, на которую у вас нет средств. Вы…
- …купите ему что-нибудь подешевле... (3)
- …влезаете в деньги, отложенные на что-то другое, но покупаете игрушку ..... (5)
- …отвлекаете малыша ..... (1)

9. Образ молодой женщины со спицами и вязанием…
- …актуален, и я вполне ему соответствую ..... (1)
- …довольно нелеп – не для меня, во всяком случае ..... (3)
- …мечта, к которой я буду двигаться ..... (5)

10. Умеете ли вы стричь?
- Да, детей стригу сама ..... (1)
- Ко мне даже ходят соседи ..... (3)
- Стригу только ногти ..... (5)

11. Где вы покупаете продукты?
- В магазине шаговой доступности ..... (5)
- В магазинах-дискаунтерах ..... (3)
- Комбинирую рынки, оптовые базы... (1)

12. Рассказываете ли вы ребенку о необходимости экономить?
- Да, пусть знает, что мы с папой деньги не печатаем ..... (1)
- Затрагиваю эту тему иногда ..... (3)
- Считаю, что это не детская тема.... (5)

Плюшкин — 12–27 баллов

Среди своих друзей и родных вы слывете самым экономным человеком. **Ни одной копейки не потратите зря.** Но подумайте, насколько оправдан такой подход к жизни? Это вынужденная мера или навязчивая привычка? Если есть возможность, постарайтесь немного расслабиться. Ведь нельзя постоянно думать о том, как избежать лишних трат.

Простор для творчества — 28–44 балла

Вы экономите со вкусом. **Любую ограниченность в средствах воспринимаете как творческую задачу,** решать которую вам интересно. Если не сложится, вы не станете себя корить. Но если получится, вы гордитесь собой и делитесь своей находкой с подругами и посетителями вашего блога в интернете.

Гулять так гулять! — 45–60 баллов

Вы достаете кошелек не задумываясь, едва вам захочется что-то купить. А не хватит – влезаете в кредит. В наши дни даже олигархи не пренебрегают экономией. Что уж говорить о тех, кто частенько подсчитывает дни до зарплаты! Перед каждой покупкой берите паузу – тогда лишних трат станет меньше.

Фото: Shutterstock



Людмила ШВАЙБОВИЧ
Психолог

Экзамены без стресса

Бессонные ночи за учебниками и томительное ожидание результатов… Как поддержать ребенка в этот период и настроить его на успех?

Нужен режим!

Перед экзаменами тайм-менеджмент играет очень важную роль. Детям необходимо правильно распределить время, чтобы его хватило и на подготовку к экзаменам, и на занятия в школе, и на отдых, и на здоровый сон. **Обговорите и составьте с ребенком удобный для него распорядок дня:** так будет легче избежать перекосов в сторону безделья или, наоборот, слишком интенсивной учебы.

Проведите анализ

Чтобы подготовка к экзаменам была продуктивной, **вместе с чадом проанализируйте ситуацию.** Определите, есть ли какие-то области, которые вызывают у ребенка затруднения: в таком случае лучше заблаговременно нанять репетитора, который восполнит пробелы в его знаниях.

Спокойный микроклимат

Подготовка к экзаменам и сама их сдача – это всегда волнительно для детей, поэтому не стоит усугублять и без того непростую ситуацию своими переживаниями о профессиональной судьбе вашего ребенка. Сделайте все возможное, чтобы ему было комфортно. Помните, что в этот момент дети практически нон-стоп пребывают в стрессовой ситуации, поэтому **им очень необходима разрядка.** Пусть жизнь идет своим привычным чередом, а у вашего выпускника **будет возможность переключаться на другие виды деятельности:** общение с друзьями, занятия спортом, хобби, походы в кино, прогулки на свежем воздухе. Без позитивных эмоций успеха не добиться.

Совет

Хороших репетиторов передают «из рук в руки». Поспрашивайте знакомых – возможно, они вам кого-то порекомендуют.

Всё будет хорошо!

Дайте ребенку почувствовать, что ваша любовь никак не зависит от результата сданных им экзаменов. Вселяйте в него уверенность, разговаривайте о будущем, о выборе жизненного пути, о различных возможностях, которые у него есть и будут. **Не допускайте паники и не пугайте ребенка возможным провалом на предстоящих экзаменах.**

Запасной вариант

Бывает так, что у ребенка есть определенная мечта: например, стать летчиком и учиться только в выбранном им вузе. Но даже если он уверен в своих силах и хорошо подготовлен, то форс-мажорные обстоятельства нельзя исключать. Обсудите этот вопрос с ребенком, решите, будет ли он в случае неудачи пересдавать экзамены или поступит в другое учебное заведение. **Важно составить план «Б». Когда есть запасные варианты, неизвестность уже не так пугает.**

Сделайте с ребёнком

Аппликация «Ракета»





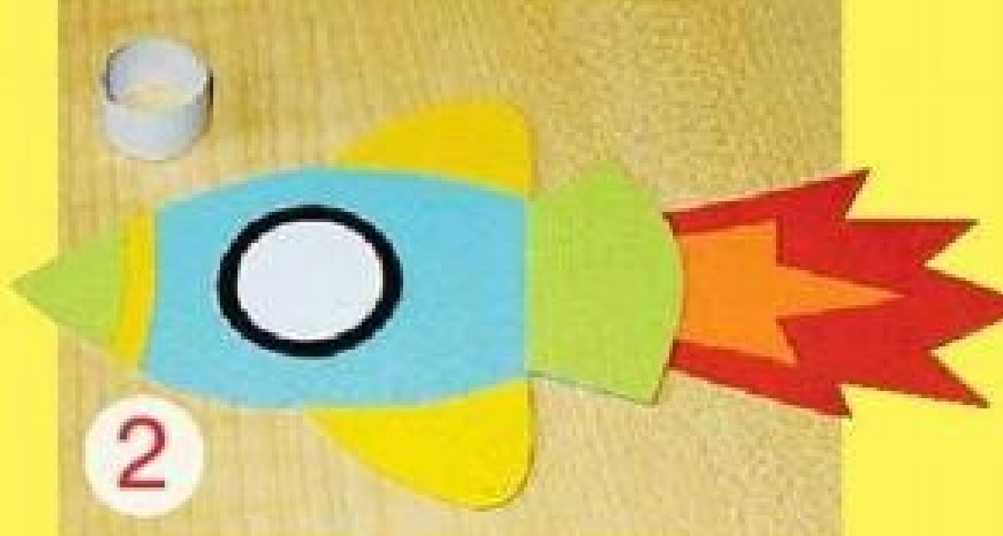
Матвей КАЛИНИН
Автор работы, г. Москва

Вам потребуется:
- картон разных цветов
- ножницы
- клей

Как делать

Из синего картона вырежьте основу аппликации – прямоугольник 14×18 см. Из белого картона вырежьте часть луны, из голубого – силуэт ракеты, из красного – огонь *(фото 1).*
Сделайте ракету: из картона разных цветов вырежьте и приклейте на ее силуэт крылья, хвост, носовую часть и иллюминатор. Украсьте оранжевой деталью огонь двигателя. Из белого картона склейте небольшое колечко *(фото 2).*
На основу приклейте луну и звезды – кружочки, которые можно сделать дыроколом. Для придания объема приклейте на основу колечко из картона, а на него – ракету.


1


2

5 вопросов о кабачках



Чтобы урожай получился впечатляющим, нужно выбрать наилучший способ посадки и знать тонкости ухода за овощами

1 Сажать семенами или рассадой?

Однозначного ответа нет. Кабачки любят солнце и тепло, поэтому все зависит от региона и погодных условий, которые каждый год могут быть разными даже в одном конкретном месте. **Если по прогнозам конец весны ожидается теплым, лучше сеять сразу в открытый грунт.** У рассадного метода есть существенный недостаток. Растения, выращенные рассадой, слабее тех, которые взошли на грядке. Плюс такого способа: если растения хорошо приживутся, первый плод вы сорвете примерно на неделю раньше.

2 Когда сажать?

Если вы живете в южном регионе, начинайте посевную **в конце апреля – начале мая.** Жителям средней полосы семена можно сажать в грунт примерно в конце мая, а рассаду – в начале июня. Рассада развивается примерно 30–35 дней, значит, высаживать семена на рассаду следует в конце апреля.

3 Надо ли проращивать семена?

Это нужно делать при посадке и рассады, и семян сразу на грядку. Во-первых, семена раньше взойдут, во-вторых, проращивая, вы сразу увидите бракованные семена. Сначала замочите семечки на 20–25 мин. в розовом растворе марганцовки. Затем разложите их на тарелке между двумя слоями влажной марли и накройте еще одной тарелкой. **Следите за тем, чтобы марля была всегда влажной.** Семена, которые проклюнулись, готовы к посадке.

Важно!

Кабачки очень страдают от бахчевой тли. Признаки поражения – листья блекнут и скручиваются, цветки и завязи опадают. Одолеть вредителя поможет луковая шелуха: 300–400 г шелухи добавьте в 10 л воды, поварите 20–30 мин., настаивайте сутки. Перед опрыскиванием добавьте 100 мл жидкого мыла.

4 Как выращивать рассаду?

Высаживать семена лучше сразу в отдельные горшочки. У кабачков мощные корни, поэтому берите для рассады не слишком мелкие емкости. **Идеальное место – хорошо освещенное окно.** При недостатке света ростки слабеют и очень вытягиваются. Грунт лучше взять специальный для выращивания рассады. Раз в 3 дня поливайте рассаду, а через 10 дней после появления всходов подкормите ее комплексным удобрением.

5 Каким должен быть уход?

Главное – кабачки вовремя поливать и не допускать появления болезней (мучнистой росы, огуречной мозаики, антракноза, фузариоза и гнили). Для профилактики заболеваний важно соблюдать правила агротехники. Нельзя допускать чрезмерной загущенности посадок: **расстояние между растениями на грядке – 50–70 см.**

Лунный календарь

12 апреля – неблагоприятны работы с растениями.
13, 14 апреля – посадка декоративных кустарников и многолетних цветов, заготовка черенков, прививка, посадка деревьев, клубники, посев сидератов, мульчирование приствольных кругов.
15–17 апреля – посадка гороха, фасоли, бахчевых культур, посев петрушки листовой, кресс-салата, кориандра, посадка ампельных и вьющихся растений.
18 апреля – нарезание черенков, прививка, посадка и пересадка плодовых деревьев, ягодных кустарников, винограда, стрижка газона, заготовка листьев лекарственных растений.

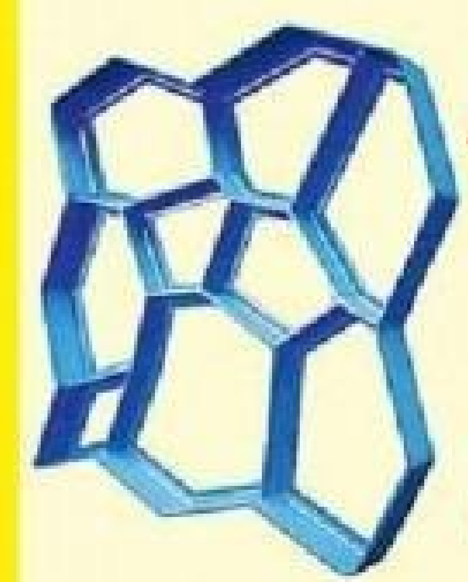
Пригодятся!

КРАСОТА! Угловой модуль «Gardena». Цена: **от 3000 руб.**





УДОБРЕНИЕ «Акварин картофельный» («Буйские удобрения»). Цена: **от 30 руб.**



УДОБНО Опалубка «Садовая тропинка». Цена: **от 500 руб.**

ДЛЯ КЛУМБЫ Забор гибкий деревянный, 0,35×2 м (Timber & Style). Цена: **от 800 руб.**

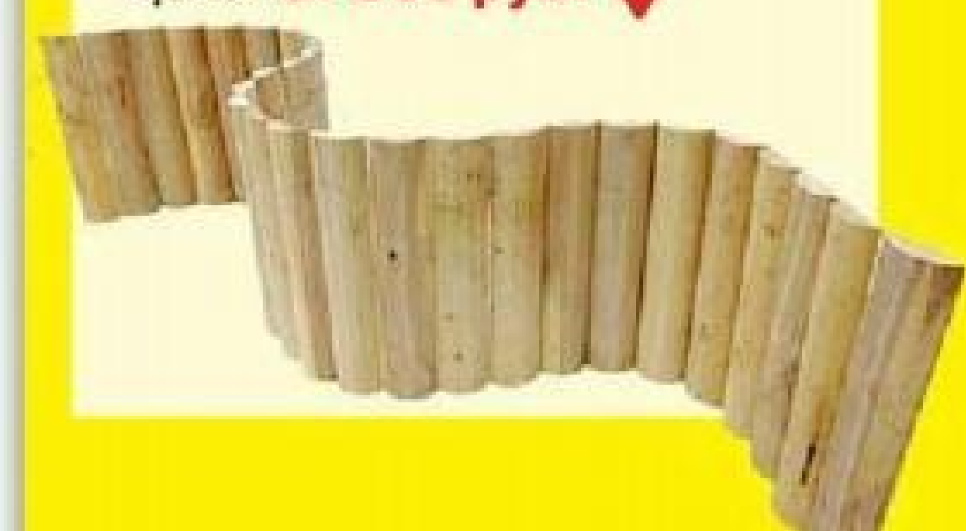


Фото: Legion Media, Shutterstock (2)

Пионы: секреты пышного цветения

Позаботьтесь о цветах, и они порадуют вас неповторимой красотой



Светло и тепло

В отношении места посадки пион довольно капризен, и если оно ему не понравится, то цветения можно и не дождаться. **Лучше всего отдать предпочтение полянке в центре сада с защитой от ветров.**

Не стоит сажать пионы ближе чем за 2 м от дачных построек: во-первых, будет перебор с тенью, а во-вторых, в жаркое лето возможен перегрев растений из-за того, что стены излучают тепло.

Близко к деревьям и высоким кустарникам цветы также нежелательно высаживать: пионы будут страдать от недостатка света и им постоянно будет не хватать воды и питательных веществ.

Подходящая лунка

Пионы имеют довольно мощную корневую систему, которая разрастается вглубь и вширь, поэтому необходимо **готовить посадочную яму размером не менее 60–70 см в диаметре и 70 см глубиной.** Если выкопать лунку меньше, корни пиона, достигнув твердого грунта, приостановят свой рост, а цветение будет скудным.

Правильный полив

Увлажняйте цветы нечасто (раз в 8–10 дней), но обильно (20–40 л на растение). Пионы особенно нуждаются во влаге в конце весны (период образования цветков), а также в середине июля – августе, когда идет закладка почек возобновления, которые формируют новые побеги. Поливая, старайтесь не попадать на листья и цветы.

Регулярное рыхление

Если систематически обрабатывать землю, то вскоре образуется рыхлый слой, который будет препятствовать испарению влаги из нижних слоев почвы, а значит, можно будет сократить полив. Кроме того, рыхление помогает в успешной борьбе с сорняками.

Работать тяпкой вокруг растения следует очень аккуратно: **непосредственно у куста рыхлите на глубину не более 5–7 см,** а на расстоянии 20–25 см от него можно уже поглубже – на 10–15 см.



Забавные фото от читателей

«Вот с какого боку ни посмотрю на себя – просто красавица!»
Кошка Бусинка (хозяйка Светлана Архипова, г. Собинка Владимирской обл.)

«Рыба моя! Где поймал – не скажу! Места надо знать...»
Хорек Хоря (хозяйка Любовь Путилова, г. Видное Московской обл.)



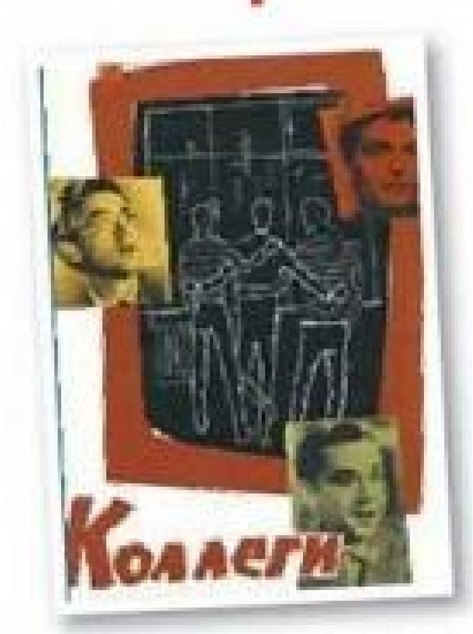
Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 великолепных фильма о дружбе



«На пляже», 1988 г.
Сиси и Хиллари случайно знакомятся на пляже. Одна – бедная, другая – богатая... В ролях: Б. Мидлер, Б. Херши.



«Коллеги», 1962 г.
Саша, Алеша и Владик закончили мединститут и начинают самостоятельную жизнь... В ролях: В. Лановой, В. Ливанов, О. Анофриев.



«Маленькие секреты», 2010 г.
Во время совместного отдыха старые друзья узнают друг о друге много нового... В ролях: Ф. Клюзе, М. Котийяр.



Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 15 (770), дата выхода в свет: 6 апреля 2021 г.
Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова
Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова
Бильдредактор: Екатерина Егорова
Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова
Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева
Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08
Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, д. 57б. Тел.: (017) 331-94-27
Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель
Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»
Адрес редакции, издателя: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru
Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»
Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.
Тираж: 304 000 экз.
Розничная цена свободная. 16+

Фото: Shutterstock

Гороскоп для вас

С 6 по 12 апреля

ОВЕН
21.03–20.04
В этот звездный период любые дела, даже мегасложные, решатся проще простого. Посему не откладывайте их. На выходных выберитесь на природу.
Самые удачные дни: 8, 10, 12

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05
Новости, которые придут в начале недели, способны изменить ваши планы. Постарайтесь этого не допустить и следовать задуманному во что бы то ни стало!
Самые удачные дни: 10–12

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06
На этой неделе нужно быть аккуратным с деньгами. Не одалживайтесь, не давайте в долг и не совершайте крупных покупок. Все сохраненное удвоится в ближайшее время.
Самые удачные дни: 7–9

РАК
22.06–22.07
Идиллия между вами и вашим партнером будет чувствоваться даже на расстоянии. Наслаждайтесь друг другом. Мечтайте, ходите в кино, делайте сюрпризы!
Самые удачные дни: 6, 11, 12

ЛЕВ
23.07–23.08
У вас есть все шансы завести нужные знакомства. Не пропустите мероприятие в середине недели и обязательно подготовьтесь к нему. Вы должны быть в центре внимания.
Самые удачные дни: 7, 9, 11

ДЕВА
24.08–23.09
В начале недели может появиться важное дело, которое нужно сделать за пару дней. Не переживайте. Награда не заставит себя ждать. А она будет внушительной!
Самые удачные дни: 6, 9, 12

ВЕСЫ
24.09–23.10
Займитесь на этой неделе любимым занятием. Это успокоит и приведет мысли в порядок. В четверг ждите гостей или приглашения на вечеринку. Обязательно повеселитесь.
Самые удачные дни: 6–8

СКОРПИОН
24.10–22.11
Занятия спортом на этой неделе принесут особый результат. А если вы их начнете с этого периода, то изменения в фигуре станут заметны уже через пару недель. Вперед – на пробежку!
Самые удачные дни: 7, 8, 11

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12
В гостях у старших родственников дайте понять, что есть границы ваших возможностей. Но постарайтесь это сделать так, чтобы никто не обиделся.
Самые удачные дни: 6, 8, 10

КОЗЕРОГ
22.12–20.01
Звезды в этот период будут всячески стараться помогать вам. Обращайте внимание на знаки-подсказки, оставленные ими, чтобы выбрать верное решение.
Самые удачные дни: 9–11

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02
В личных отношениях не исключен конфликт на этой неделе. Причем из-за какой-то ерунды. Постарайтесь нивелировать его, чтобы не разгорелся пожар. Все в ваших руках.
Самые удачные дни: 8, 11, 12

РЫБЫ
20.02–20.03
В этот период вам придется подстраиваться под обстоятельства. Но они будут не так уж и плохи. Новый маршрут может оказаться даже лучше предыдущего!
Самые удачные дни: 8–10

Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 13 апреля!

Пятнашки

Его от сажи уже не отмыть
Газ, необходимый дышащему
Помеха движению тел
Мясо, поджаренное на лоне природы
Тягучий «кис-кис»
«Т» в кириллице
Форма и размер букв
Дежурный подарок от туриста
Хуком «груши» околачивает
Валюта, огорчающая бакс
Доблесть либо храбрость
Офисный посыльный
Ее пятна почти незаметны
Особенность красного диплома
Сливается с заснеженными скалами
Отчет журналиста
31 день в середине лета
Крылатый конь пиита
Ливанская столица
Орудие труда из палеолита
Игрок, рвущийся в дамки
Знаменитый сыщик ... Холмс
Занятие электората
Смещение по фазе
Полнейшая ерунда
Англичанка под стать сэру
Передовой пункт обороны
Возможность, предоставленная Фортуной
Свой узор наследует от матери
Подвижность
Дырка в ванне
Реформатор с крайностями
Взрывная «клиентка» сапера
Два братца на нос верхом садятся
Пинг-понг – настольный ...
Гора – обитель Зевса
Династия иллюзионистов
«Да» устами солдата
Рабочее состояние медиума
Экс-валюта Риги

Ответы на сканворд, напечатанный в № 14

Б					Б		К	Р	Е	М	Н	И	Й			
Е					И		А			А						
Р					З	Д	Р	А	В	Н	И	Ц	А			
Г					Н		А			Д			Р	Е	Й	Д
А					Е		Т	А	Р	А	К	А	Н			О
М	А	Н	Ч	Е	С	Т	Е	Р		Р		Л	И	Х	А	Ч
О								А		И		М		О		К
Т	О	Р	Т					П	А	Н	Д	А		Д		А
			У						Л		У	З	Н	И	К	
			М						Е		Х			К		
	А		А			А	Н	Е	К	Д	О	Т	Ч	И	К	
	В	И	Н	О		Б					В		Л		Р	
	Т			Ч		Д					Е		Е		У	
	О	Т	Ч	Е		У					Н	И	Н	Д	З	Я
	С			Р		Л					С					
	П	О	М	Е	Л	О					Т					
	О			Д	А	В	И	Д			В					
К	Р	Ы	Л	Ь	Я			Р	Е	М	О					
	Т		А		Н	Е	В	А	Д	А						
			Й		Ь			Ж	У	К						
			К	Р	Е	П	Л	Е	Н	И	Е					